Ap pro ac b

KIT EW

Wong Kiew Kit a practicat și predat arte Shaolin de mai bine de 30 de ani și are peste 2.000 de studenți. El este succesorul a patra generație al călugărului Jiang Nan de la Mănăstirea Shaolin și Marele Maestru al Institutului Shaolin Wahnam Kung Fu. Este autorul mai multor cărți despre înțelepciunea orientală, inclusiv Arta Chi Kung, Arta Shaolin Kung Fu și Cartea completă a Tai Chi Chuan.

de acelasi autor

Arta Chi Kung

Arta Shaolin Kung Fu Cartea completă a Tai Chi Chuan

CHI KUNG PENTRU SĂNĂTATE ȘI VITALITATE

O abordare practică a artei energiei

Kitul Wang Kiew

ELEMENT

Shaftesbury, Dorset · Rockport, Massachusetts Melbourne, Victoria

Publicat pentru prima dată în Marea Britanie în 1997 de către Element Books Limited

Shaftesbury, Dorset SP7 8BP

Publicat în SUA în 1997 de Element Books, Inc.

PO Bo* 830, Rockport, MA 01966

Publicat în Australia în 1997 de

Cărți de elemente

și dezbătut de Penguin Australia Ltd,

487 Maroondah Highway, Ringwood, Victoria 3134

Design de copertă de Slatter-Anderson Design de Roger Lightfoot Tipărit de Bournemouth Color Press, Parkstone, Poole, Dorset Tipărit și legat în Marea Britanie de JW Arrowsmith Limited, Bristol

Datele de catalogare în publicație ale British Library sunt disponibile

Datele de catalogare în publicație ale Bibliotecii Congresului sunt disponibile

ISBN 1-85230-954-7

CUPRINS

LISTA ILUSTRAȚIILOR

Această carte este dedicată amintirii dragi a regretatului meu tată, Wong York Sang, care, deși nu practicase niciodată chi kung, a trăit încă la o vârstă matură, în principal pentru că avea o inimă iubitoare.

PREFAŢĂ

Ți-ar plăcea să ai sănătate și vitalitate bună, prospețime a minții și pace interioară? Acest cârlig vă va arăta cum să realizați aceste obiective prin practicarea chi kung-ului.

Chi kung este atât o artă antică, cât și o știință modernă. Se referă la antrenamentul și aplicarea energiei cosmice pentru nevoile diverselor noastre, în special pentru sănătate, forță internă, dezvoltare mentală și creștere spirituală, care poate fi folosită de oricine, indiferent de rasă, cultură sau religie. Artele energiei au fost practicate ezoteric de diferite popoare ale marilor civilizații antice și au fost cunoscute sub diferite nume, cum ar fi yoga, arta misterelor și arta înțelepciunii, de către indieni, egipteni și, respectiv, tibetani. Cali chinezi aceste arte, anterior arcane, „chi kung”.

În trecut, cunoașterea chi kung-ului era un secret păzit cu gelozie, predat doar discipolilor aleși. Dar condițiile s-au schimbat, iar maeștrii de chi kung doresc acum sincer să răspândească cunoașterea și înțelegerea chi kung-ului pentru binele întregii umanități. Într-adevăr, chi kung are multe de oferit lumii de astăzi, așa cum voi explica în această carte.

În prezent, există o nevoie urgentă de informații fiabile despre chi kung, în special pentru cititorii de engleză. Puținele cărți în limba engleză despre chi kung sunt în principal descrieri ale chi kung-ului cu puțin fundal filozofic. Alții, care au fost în mare parte traduși literal din textele chineze, pot fi greu de urmărit, deoarece termenii tehnici nu sunt explicați într-un vocabular și imagini pe care cititorii englezi le pot înțelege. Această carte și însoțitorul ei anterior The Art of Chi Kung, care este, de asemenea, publicat de Element, încearcă să depășească aceste două probleme. Aș dori să profit de această ocazie pentru a le mulțumi numeroșilor cititori care și-au făcut amabilitatea să-mi scrie pentru a-și exprima aprecierea față de cârligul de mai devreme; unii dintre ei m-au invitat în țările lor pentru a preda chi kung, iar alții m-au rugat să continui să scriu. Această carte, Chi Kung pentru sănătate și vitalitate, este răspunsul la cererile lor serioase.

Deși aceste două cărți sunt legate, ele sunt independente una de cealaltă. În timp ce prima carte este o introducere cuprinzătoare, filozofică, a minunilor chi kung-ului, această a doua carte este un ghid practic. Dintre diferitele dimensiuni ale chi

kung, cele ale sănătății și vitalității sunt subliniate în această carte, deși sunt menționate și celelalte dimensiuni. Chi kung este un sistem preventiv-curativ prin excelență. Cei care suferă de multă vreme de așa-zise boli incurabile precum hipertensiune arterială, astm, ulcere, dureri reumatice, diabet, insomnie și depresie pot spera la o posibilă vindecare dacă practică exercițiile de chi kung descrise în această carte, la fel ca mii de chi-kung. Practicanții de kung au fost vindecați în cursuri de chi kung conduse de mine sau de discipolii mei. Pe lângă faptul că descrie metodele care au scutit nenumărați oameni de bolile lor cronice sau degenerative, această carte include și explicații despre cum funcționează chi kung-ul.

Mai important decât vindecarea bolilor, chi kung previne bolile, crește vitalitatea și promovează longevitatea. Această carte discută atât principiile, cât și practicile care sunt eficiente în atingerea acestor obiective. Deci, dacă citiți această carte și încă nu sunteți sănătoși și plini de vitalitate, nu este din lipsă de cunoștințe, ci din lipsă de pregătire.

Din perspectiva chi kung, sănătatea include nu numai bunăstarea fizică, ci și emoțională, mentală și spirituală. Cartea explică cum și de ce chi kung vă poate ajuta să obțineți maturitatea emoțională, prospețimea mentală și creșterea spirituală, indiferent de religia sau credințele dvs.

Toate exercițiile de chi kung descrise în această carte sunt selectate dintre metodele practicate efectiv și s-au găsit eficiente în numeroasele mele clase de chi kung. Numeroase istorice de caz sunt, de asemenea, furnizate pentru inspirație. Exemplele istorice sunt preluate din literatura de chi kung autorizată, iar toate cazurile recente descrise sunt cazuri adevărate. Acestea sunt de obicei preluate din propria mea experiență de predare, dar numele persoanelor implicate au fost schimbate din motive etice și din alte motive.

Unele dintre mulțumirile practicanților de chi kung menționate în această carte pot părea incredibile pentru unii cititori. Cu toate acestea, toate aceste realizări sunt verificabile; sunt abilități sau experiențe la care am fost martor personal. Cititorii acestei cărți pot afirma adesea că faptele sunt într-adevăr mai ciudate decât ficțiunea. Dar, până când au citit o mare parte din carte și s-au familiarizat mai mult cu principiile și practica chi kung-ului, poate că ar putea concluziona că aceste fapte strânse sunt, până la urmă, logice și naturale.

Wong Kiew Kit Marele maestru Shaolin Wahnam Chi Kung Institute

TRATAȚI-VĂ CU SECRETELE MAESTRILOR ANTICHI O introducere în Chi Kung

❖ O persoană s-ar putea să fi petrecut mulți ani practicând chi kung, totuși s-ar putea să nu se implice profund în el, deoarece îi lipsește fundalul filozofic și metodologia cândva păzită în secret.

Chi Kung sau Qigong?

Ți-ar plăcea să ai sănătate și vitalitate? Una dintre cele mai bune modalități de a realiza acest scop, dovedit de-a lungul veacurilor, este practicarea chi kung-ului. Și această carte vă va arăta cum.

Până acum mulți oameni au auzit de chi kung, dar mult mai mulți oameni, chiar și printre chinezi, nu știu ce este cu adevărat chi kung; și mai puțini oameni sunt conștienți că atunci când practică chi kung autentic - nu niște exerciții adulterate care pretind numele - ei practică unele dintre secretele maeștrilor antici.

Cki Kung se scrie „qigong” în chineză romanizată. Dacă credem că chineza romanizată este nefonetică, ne înșelim. De fapt, „qigong” este fonetic mai exact decât chi kung”, dar aceste ortografii romanizate ne pot părea amuzant pentru că nu suntem familiarizați cu ele.

Acest lucru ilustrează, de asemenea, simplul fapt că ceea ce ne pare familiar, ceea ce luăm deseori drept adevăr, poate să nu fie neapărat adevărul. Menționez acest fapt pentru că ceea ce veți citi despre chi kung poate să nu fie neapărat de acord cu ceea ce ați considerat anterior că este.

2 CHI KUNG PENTRU SĂNĂTATE ȘI VITALITATE

Cele patru dimensiuni ale Chi Kung

„Chi” înseamnă energie. Unii chinezi din lumea noastră modernă vă pot spune că chi înseamnă aer, ceea ce nu este corect. Dacă te uiți la

istoria cuvântului, acesta a însemnat întotdeauna energie, cu mult înainte ca aerul să fie înțeles de oamenii de știință. „Kung” înseamnă artă. Deci chi kung este arta energiei. În special, chi kung se referă la arta de a dezvolta energia vitală pentru sănătate, putere internă, cultivare a minții și împlinire spirituală.

Nu mulți oameni, nici măcar unii practicanți de chi kung, privesc chi kung-ul în acest mod cuprinzător. Propria mea experiență poate servi ca o bună ilustrare.

În anii 1950, când am fost expus pentru prima dată la chi kung, mi-am imaginat că este o formă de artă marțială avansată. La acea vreme, foarte puțini oameni auziseră despre chi kung și cei mai mulți dintre ei îl considerau o artă ezoterică care îi permitea practicantului să-și rănească adversarul fără să lase urme externe sau să primească lovituri și lovituri de la inamicul său fără a suferi vreo rănire. el însuși Aveam dreptate în modul nostru limitat de a privi chi kung-ul drept internai kungfu, deoarece constituie de fapt o dimensiune a chi kung-ului.

În China, chi kung-ul a început să devină popular în rândul publicului în anii 1960, după ce marele maestru Liu Gui Zhen a folosit extensiv și cu succes terapia chi kung pentru a trata o gamă largă de boli degenerative. Până în 1980, s-a răspândit în comunitățile chineze de peste ocean, în special în Hong Kong, Singapore și Malaezia, unde o formă de chi kung numită Waitankung, care înseamnă literal „arta elixirului extern” a fost introdusă din Taiwan și a fost practicată pe scară largă. Câțiva ani mai târziu, un alt tip de chi kung cunoscut sub numele de Taiji Eighteen Steps, care a fost introdus din China continentală, a devenit foarte popular. Aceste două tipuri de chi kung, care au contribuit foarte mult la răspândirea chi kung-ului, sunt preocupate în principal de sănătate și nu au aproape nimic de-a face cu artele marțiale. Astfel, mulți oameni își imaginează că chi kung-ul este preocupat doar de sănătate, deși aceasta este doar una dintre dimensiunile lui eh. kung. Într-adevăr, câțiva maeștri de kungfu chiar au ajuns să declare public că chi kung-ul nu are nimic de-a face cu artele marțiale!

Cam pe vremea asta am făcut unele controverse! declarații. Am spus că chi kung-ul, pe lângă faptul că este o artă excelentă pentru sănătate și kungfu, poate fi folosit și pentru a ne dezvolta mintea

un nivel atât de bun încât abilitățile supranormale sunt posibile. Aceasta este o altă dimensiune a chi kung-ului, dimensiunea minții. Aceste declarații au fost făcute pentru a susține niște afirmații fantastice făcute de unii dintre cei mai mari maeștri chi kung din China - daims de telepatie, clarviziune, psihokineză și transmitere de chi la distanță. Știam că voi fi atacat, dar ca discipol Shaolin și mare maestru chi kung, am simțit că ar trebui să am curajul să spun adevărul, chiar dacă majoritatea oamenilor le-ar fi greu să accepte. De asemenea, am sperat că declarațiile mele ar putea încuraja alți maeștri chi kung să lucreze împreună pentru a îmbunătăți această dimensiune a minții, astfel încât să aducă arta la cote mai mari în beneficiul umanității.

Prin chi kung mi-am cultivat mintea la un nivel în care puteam transmite chi sau energie la mare distanță pentru a vindeca boli și a ameliora suferința. Știind că aproape nimeni nu mă va crede, m-am oferit să-mi permit să fiu testat public. De asemenea, am promis public că sunt dispus să împărtășesc aceste cunoștințe cu alți maeștri chi kung, astfel încât să putem dezvolta vindecarea la distanță pentru a servi omenirea. Aceste declarații au fost publicate pe scară largă în ziarele locale și naționale din țara mea, Malaezia.

De înțeles, am fost aspru criticat. Unii oameni au crezut că am înnebunit. Cu toate acestea, într-o serie de experimente publice în 1989, conduse de ziarul național chinez independent, Shin Min Daily News, am reușit să demonstrez că transmiterea chi-ului la distanță este o realitate.

Am fost suficient de prudent să nu menționez deschis despre a patra dimensiune a chi kung-ului, dimensiunea spirituală, ci doar pentru a o discuta în privat cu studenții mei. Le-am spus adesea studenților mei avansați că realizarea supremă a chi kung-ului este împlinirea spirituală - indiferent de religia cuiva sau chiar de lipsa unei religii formate. Chi kung este absolut nereligios, dar, la nivel avansat, este spiritual - transcende sinele fizic.

Dar dacă ți se pare că dimensiunile mentale și spirituale ale chi kung-ului sunt prea exagerate pentru a le crede, atunci te rog să le ignori - cel puțin pentru moment . Această carte este în principal despre chi kung la nivel fizic; este în principal un ghid practic pentru a explica câteva exerciții utile de chi kung care vă pot îmbunătăți sănătatea și vitalitatea.

De la mulți ani în care am predat chi kung până la peste 2.000

studenți din diverse categorii sociale, am învățat că cei mai mulți oameni vin la chi kung din motive de sănătate - pentru a ameliora unele boli cronice sau degenerative sau pentru a gestiona stiess. Unii vin pentru a-și spori nivelul de energie și pentru a fi plini de spirit - pentru a-și îmbunătăți performanța în sport sau arte marțiale sau pentru a spori creativitatea și inspirația. Cei mai mulți dintre ei sunt perfect fericiți să experimenteze chi kung la nivel fizic, iar unii la nivel mental, lăsând dimensiunea spirituală celor foarte puțini care au rezistența să se înalțe la cele mai mari înălțimi.

Cu toate acestea, deși această carte este intenționată a fi un ghid practic pentru sănătate și vitalitate, este benefic să avem, chiar de la început, o viziune cuprinzătoare asupra chi kung-ului cu cele patru dimensiuni ale sale: sănătate, arte marțiale, cultivare a minții și dezvoltare spirituală. În acest fel, putem evita să fim Iop-laterali în înțelegerea noastră despre chi kung; și chiar dacă alegem să subliniem doar o anumită dimensiune, cel puțin, vom fi conștienți de faptul că alte dimensiuni sunt disponibile. Următoarea scurtă privire asupra fundalului istoric al chi kung-ului vă va ajuta să înțelegeți cum au apărut aceste patru dimensiuni.

O scurtă istorie a Chi Kung

Chi kung nu a fost investit de nicio persoană sau persoane; este rezultatul a câteva mii de ani de experiență a omului în și dezvoltarea utilizării energiei cosmice în diverse scopuri definite. Maeștrii din trecut au dezvoltat artele energiei pentru vindecarea bolilor, promovând sănătatea și longevitatea, îmbunătățind abilitățile de luptă, extinderea minții, atingerea diferitelor niveluri de conștiință și atingerea spiritualității. Aceste arte de a folosi energia cosmică s-au dezvoltat separat, deși adesea s-au influențat una pe cealaltă și au fost cunoscute sub diferite nume, cum ar fi Arta Elixirului Deveioping, Arta Consolidării Interne și Arta Longevității. Dar toate aveau un factor comun - toate implicate chi, sau energie. Numai în vremurile moderne, „din anii 1950, aceste arte au fost cunoscute în mod colectiv ca chi kung, adică „arta energiei”. Pentru comoditate, clasificăm aceste diferite tipuri sau arte de chi kung în cinci școli majore, și anume cele medicale, marțiale, confucianiste, taoiste și budiste.

Chi kung a început când oamenii preistorici au descoperit că ei

TRATAȚI-VĂ TO SECRETELE MAESTRILOR ANTICHI 5 ar putea să-și manipuleze respirația, care este o formă de energie, în moduri diferite pentru anumite scopuri. De exemplu, ei au descoperit că suflând ușor „shss...” pe o rană, i-ar putea reduce durerea; și rostind „heif” în mod exploziv, ei ar putea aduna mai multă forță — poate pentru a ridica sau a muta obiecte grele. Astfel de cunoștințe au fost dobândite inițial în principal prin încercare și eroare, dar s-au acumulat treptat pentru a forma un corp mai mare de cunoștințe.

Înregistrările chineze arată că până la 2.700 вce, chi kung-ul devenise un aspect important al medicinei chineze. Cel mai timpuriu tip de chi kung a fost probabil o formă de dans meditativ care a încurajat echilibrul energetic în corp. Au existat, de asemenea, numeroase modele dinamice de chi kung concepute pentru a vindeca și pentru a preveni bolile. Aceasta a manifestat dimensiunea sănătății; iar diferitele practici au constituit ceea ce acum se numește colectiv școala medicală de chi kung.

De la Dinastia Zhou, în secolul al VI-lea, pustnicii taoişti, a căror preocupare era longevitatea, au adus o mare contribuţie la dimensiunea de sănătate a chi kung-ului. Cu toate acestea, tipurile de chi kung pe care le-au dezvoltat erau preocupate nu atât de vindecarea bolilor, cât de prevenirea bolilor și de promovarea unei vieți lungi. Scopul lor principal era dezvoltarea spirituală, în atingerea unității cu cosmosul; iar chi kung era calea regală. Practicile lor chi kung sunt denumite colectiv școala taoistă de chi kung. Chi kung-ul taoist este remarcat pentru unele tehnici de respirație profundă și exerciții de vizualizare, iar practicanții avansați posedă adesea abilități supranormale.

Mai târziu, când budismul s-a răspândit în China în timpul dinastiei Han (secolul al III-lea e.n.), meditația budistă a influențat și a îmbogățit foarte mult principiile și practicile chi kung-ului. În budism, meditația este calea esențială către iluminare. Acele tipuri de chi kung care fac parte din tradiția budistă sunt acum clasificate ca școală budistă, iar accentul lor este pus pe cultivarea minții și

dezvoltarea spirituală. Deși mulți maeștri budiști au considerat puterile extraordinare ca pe o distragere a atenției de la dezvoltarea spirituală, practicanții avansați de chi kung ai școlii budiste au adesea abilități supranormale.

Artele marțiale chinezești, în special Shaolin Kungfu, s-au dezvoltat la un nivel foarte înalt în timpul dinastiei Tang (secolul al VII-lea e.n.). Mulți maeștri de kungfu au folosit chi kung pentru a-și îmbunătăți abilitățile de luptă. Prin urmare, aceste tipuri de chi kung sunt numite

școală marțială de chi kung. În secolul al XIII-lea Taijiquan (Tai Chi Chuan) și mai târziu în secolul al XVII-lea Bagua (Pakua) și Xingyi (Hsing Yi) Kungfu au devenit populare. Aceste „stiluri interioare” ale artelor marțiale chinezești subliniază dezvoltarea chi în antrenamentul lor.

Neoconfucianismul a înflorit încă din dinastia Song (secolul al X-lea e.n.) până în vremuri recente. Mulți savanți, artiști, oameni de știință, filozofi și alți mari oameni de cultură și învățătură au practicat și dezvoltat chi kung pentru prospețimea minții și claritatea gândirii. Tipurile lor de chi kung sunt denumite în mod obișnuit școala confucianistă. Veți fi surprinși cât de departe au fost acești maeștri clasici față de oamenii noștri de știință moderni. Unul dintre cei mai mari filozofi, Zhang Dai, care a trăit în secolul al XI-lea, a explicat că universul este un corp de chi (sau energie): atunci când chi se integrează, formează materie care se manifestă ca o multitudine de lucruri; când materia se dezintegrează, revine la nebulozitatea ei. starea de chi. Zhang Dai a menționat, de asemenea, că chi și materia acționează și interacționează în mod constant și nesfârșit.

Trebuie subliniat faptul că termeni precum confucianist, taoist și budist, așa cum sunt folosiți aici și în altă parte în această carte, au sens filozofic - nu religios. Noi numim un anumit confucianist de tip chi kung, de exemplu, pentru că a fost, în ansamblu, dezvoltat și practicat mițial de oameni care au urmat filozofia Confuc; la fel cum noi caliam limba pe care o citesti acum, engleza, pentru ca a fost dezvoltata si folosita initial de oameni care erau englezi. În mod similar, la fel cum tu (care poate fi sau nu englez) și eu (un chinez malaezian) putem folosi engleza liber, cei care pot fi sau nu Confuc; aniștii (sau taoiștii sau budiștii, de altfel) pot practica și beneficia de chi kung confucianist, taoist sau budist fără nici cea mai mică neliniște cu privire la orice aspect religios.

Rasisul științific al Chi

Unii oameni sunt tentați să spună: „Unde este chi? Nu pot să văd sau să simt'. Acești oameni uită că nici ei nu pot vedea sau simți aerul. De fapt, chi este peste tot în jurul nostru și peste tot în interiorul nostru. În mod normal, nu o putem vedea sau simți din cauza limitării ochilor și altor simțuri. Ochii noștri, de exemplu, pot vedea doar unde electromagnetice între lungimi de undă de 0,4 și 0,8.

TRATAȚI-VĂ TO SECRETELE MAEȘTRILOR ANTICHI 7 microni, adică 9,0004 și 0,0008 milimetri, în timp ce spectrul electromagnetic cunoscut se întinde de la 0,000000047 microni la peste 30 de kilometri! Chi se întâmplă să se încadreze în afara gamei extrem de înguste de unde electromagnetice vizibile pentru ochii noștri umani.

Deoarece chi este invizibil pentru majoritatea oamenilor - deși unii oameni talentați și practicanți cu abilități supranormale pot vedea de fapt chi - mulți oameni cred că chi este imaginar, nu real. În 1977, oamenii de știință din China au demonstrat că chi este real. Ei au invitat maeștrii chi kung să canalizeze chi din mâinile lor către instrumente științifice moderne. Instrumentele au arătat în mod concludent că chi-ul acestor maeștri constă din unde electromagnetice, raze infraroșii, energie statică și anumite fluxuri de partide.1

Numeroase experimente și cercetări au confirmat, de asemenea, că daim-urile tradiționale făcute de maeștrii chi kung sunt valabile. De exemplu, un laic respiră de aproximativ 18 ori pe minut, dar un practicant de chi kung respiră doar de aproximativ cinci ori.2 Respirația lui nu este doar mai lentă și mai profundă, ci implică și un schimb mai bun de oxigen și dioxid de carbon. Cu alte cuvinte, un practicant de chi kung are un sistem mai eficient pentru eliminarea toxinelor din corpul său. Cercetările au arătat, de asemenea, că ritmul respirator al unei persoane este strâns legat de starea sa emoțională: cu cât respirația este mai lentă și mai profundă, cu atât o persoană este mai calmă.

O persoană obișnuită ia aproximativ 500 cc de aer într-o singură respirație. Prin practicarea unei bune respirații, care mărește treptat capacitatea de aport a plămânilor, un maestru chi kung poate absorbi 5.000 până la 7.000 cc într-o singură respirație!3 Acest aport crescut de oxigen pe respirație înseamnă că un maestru chi kung are un aport mai mare de energie, care oferă organismului său o rezistență mai bună, o capacitate mai mare de auto-regenerare și un sistem imunitar mai eficient.

Cercetătorii au descoperit că într-o zonă de 1 cm pătrată a pielii unui neprofesionist, există aproximativ 2.000 de capilare, dintre care doar aproximativ cinci sunt în mod normal umplute cu sânge care curge. În aceeași zonă a pielii unui practicant de chi kung, până la 200 de capilare sunt în mod normal umplute cu sânge care curge!4 Tradus în termeni practici, înseamnă că un practicant de chi kung are un flux sanguin mai eficient pentru a furniza nutrienți tuturor. celule, precum și un sistem mai bun de eliminare a deșeurilor toxice. De asemenea, explică de ce practicanții de chi kung nu simt atât de ușor frigul și de ce au obrajii roz.

De la Partide la Cosmos

Chi kung, care odată a fost predat exclusiv împăraților, generaților și discipolilor special selectați, este acum disponibil publicului. Cu toate acestea, o astfel de accesibilitate nu este lipsită de probleme. Deoarece chi kung-ul a fost ținut secret atât de mult timp, desigur, nu mulți oameni înțeleg cu adevărat semnificațiile sale mai profunde și

implicațiile mai largi, astfel încât este ușor să-l studiezi și să-l practici superficial. Este posibil ca o persoană să fi petrecut mulți ani practicând chi kung, dar poate că nu a intrat profund în asta pentru că îi lipsește fundalul filozofic și metodologia cândva păzită în secret.

Henee, nu este neobișnuit ca mulți oameni să aibă o înțelegere parțială și superficială a chi kung-ului, deseori gândindu-se că este doar un sistem de exerciții blânde pentru o bunăstare fizică generală. Învățarea superficială, desigur, are loc în toate celelalte discipline, dar este mai deplorabilă în chi kung, pentru că există atât de multe chi kung pe care le poate oferi lumii.

Chi kung, fiind arta și știința energiei, materialul din care sunt alcătuite partidele infinitezimale și galaxiile infinite, atinge tot ce privește om și univers. Aceasta nu este o afirmație exagerată: și marii maeștri chi kung au deliberat de fapt corect asupra partidei și cosmosului cu mult înainte ca oamenii de știință moderni să le descopere.

Pe o notă mai personală, chi kung devine cu dezvoltarea minții și a sufletului nostru. Realizările mentale ale maeștrilor confucianiști care au folosit chi kung în pregătirea lor, de exemplu, sunt uimitoare și au produs unele dintre cele mai bune lucrări artistice, științifice și filozofice ale lumii. Chi kung-ul taoist și budist au contribuit mult la dezvoltarea spirituală, oferind câteva modalități practice și eficiente pentru mulți oameni de a realiza cea mai mare realizare a omenirii, adică împlinirea spirituală, indiferent de diferitele lor religii.

Chiar și la nivel fizic, de care se preocupă în principal această carte, chi kung-ul este cu siguranță mai mult decât metode de respirație și exerciții grațioase. Dacă sunteți gata să investiți ceva timp și efort, chi kung-ul vă poate oferi sănătate și vitalitate strălucitoare - nu doar eliberarea de boală, ci și mai semnificativ poftă și bucurie pentru ușurință.

Veți rata o mulțime de lucruri bune dacă nu practicați chi kung. Acest cârlig te va ajuta să obții rezultate mai bune, iar dacă vrei să știi cum poți fi încă tânăr și energic chiar și la 60 de ani, apelează la următorul capitol și citește cu plăcere.

2

CĂ FII TÂNĂR ȘI SĂNĂTOS LA ȘAAI zeci de ani

Beneficiile minunate ale Chi Kung

❖ Cum ating unii oameni un nivel de chi kung în șase luni pe care alții să-l atingă șase ani?

Rezistență, agilitate și pace interioară

Dacă crezi că sunt ^rege când spun că poți fi tânăr și sănătos la 60 de ani, te înșeli de două ori. În primul rând, poți fi tânăr și sănătos la orice vârstă; În al doilea rând, la 60 de ani, după natura naturii, cineva are cel mult vârsta mijlocie, deoarece potențialul de viață al bărbatului este de cel puțin 120 de ani, iar cel al femeii este probabil mai lung.

Da, poți fi tânăr și sănătos la 60 de ani - dacă practici cu conștiință exercițiile de chi kung descrise în această carte sau alte exerciții de chi kung de la un maestru competent. Prin tânăr, înseamnă că poți desfășura majoritatea, dacă nu chiar toate, activitățile normale pe care le pot efectua tinerii de 20 de ani, cum ar fi rezistența și agilitatea de a alerga și sări și curiozitatea de a privi lucrurile cu uimire și uimire. Prin sănătos, vreau să spun că nu numai că nu ești în general lipsit de boală și durere, ci și mănânci și dormi bine, ești tolerant cu prietenii mormăitori și adesea simți un sentiment de pace interioară.

Da, puteți beneficia de toate aceste beneficii ale chi kung-ului, deși nu doar citind despre el, ci printr-o practică constantă și regulată. Acesta este un preț mic de plătit, în comparație cu beneficiile minunate pe care le vei obține pe viață. Dar înainte de a începe practica de chi kung?, care va începe în capitolul următor, este util să examinăm mai întâi scopurile și obiectivele chi kung-ului.

Obiectivele generale ale Chi Kung

Mulți oameni învață chi kung fără să fie clari cu privire la scopurile și obiectivele lor. O astfel de învățare, desigur, este nedirecționată și risipitoare.

Există aici o oarecare diferență între scopuri și obiective. Obiectivele sunt de natură generală și sunt răspândite pe o perioadă lungă de timp, în timp ce obiectivele sunt specifice și sunt măsurabile într-un timp stabilit.

În scopul nostru, putem clasifica obiectivele generale ale chi kung-ului în patru grupuri principale, și anume sănătatea, fitnessul, longevitatea și dezvoltarea potențialului nostru. Aceste obiective corespund, de asemenea, celor patru beneficii principale ale chi kung-ului. Pentru unii oameni care au atins un nivel destul de ridicat de creștere personală, există un alt scop, și anume împlinirea spirituală. Deoarece această carte se preocupă în principal de sănătate și vitalitate, ne vom referi la împlinirea spirituală doar pe scurt și ne vom concentra pe aspectele mai fizice ale chi kung-ului.

Chi kung este excelent pentru vindecarea bolilor, inclusiv a așa-numitelor boli „incurabile”, precum hipertensiunea arterială, astmul, insomnia, artrita, reumatismul, migrena, diabetul, insuficiența renală și insuficiența sexuală. Pe parcursul acestei cărți, voi descrie cazurile unor persoane care au avut astfel de boli „incurabile” și voi descrie exercițiile de chi kung pe care mulți pacienți le practică pentru a fi scutiți de aceste boli.

Un aspect mai important al chi kung-ului, deși este mai puțin evident, este că este foarte eficient pentru prevenirea bolilor și pentru promovarea sănătății mentale și fizice. Acest lucru face ca terapia chi kung să fie unică. Chi kung vindecă o persoană dacă este bolnavă; dar dacă este sănătos, aceleași exerciții chi kung îl vor menține sănătos continuu, ținând la distanță boala!

O persoană sănătoasă nu este neapărat în formă, iar o persoană în formă nu este neapărat sănătoasă! Unii sportivi, care sunt cu siguranță în formă, devin serioși odată ce își încetează sportul activ. Pe de altă parte, multe persoane sănătoase nu sunt apte: nu pot, de exemplu, să urce o scări fără să se simtă epuizate, nici să se concentreze pe munca mentală o perioadă de timp fără a fi obosiți.

A fi în formă înseamnă a avea rezistența, rezistența și vitalitatea pentru a te bucura de muncă și de joacă. Ingredientul de bază al fitnessului este energia. O persoană care are puțină energie îi este greu să se bucure de munca sa

sau piesa lui; poate chiar să-i fie greu să rămână în viață. Chi kung este preocupat fundamental de dezvoltarea energiei; henee, este evident că chi kung promovează fitness-ul. Dacă descoperiți că munca dvs., de care vă plăcea înainte, a devenit plictisitoare, poate fi necesar să vă reevaluați nivelul de fitness. Sau dacă, după ce te întorci acasă de la o zi grea de muncă, soția sau soțul tău sugerează să ieși la cină, dar descoperi că nu-ți lipsește energia pentru a te conforma (deși nu îți lipsesc banii sau timpul), ar trebui să începi să practici chi kung. pentru a-ți recăpăta forma fizică.

Sănătatea și fitnessul în general, dar nu neapărat, duc la longevitate. Pe de altă parte, este trist să constat că prea des oamenii ajung la o vârstă înaintată, dar nu sunt nici apți, nici sănătoși. Chi kung asigură longevitate cu sănătate și fitness. Dacă practici chi kung în mod regulat, vei fi în formă și sănătos la 60 și peste.

Longevitatea și creșterea personală

Cum asigură chi kung longevitatea? Este util, deși nu gratuit, să folosim analogia proverbială a corpului nostru și a unei mașini. Este și mai puțin compliment, deși adevărat, că mulți dintre noi avem mai multă grijă de corpul nostru. Dacă ne îngrijim bine mașina, curățăm în mod regulat praful și rugina, ungem piesele cu grijă și verificăm regulat funcționarea acesteia, astfel încât nici măcar să nu fie nevoie să vedem un mecanic pentru a-i corecta defecțiunile (pentru că nu există defecte), atunci mașina noastră ne va oferi cu siguranță performanțe de vârf pentru mult, mult timp.

În mod similar, dacă ne curățăm în mod regulat corpul de „praful și rugina”, ne hrănim bine părțile cu energie și ne verificăm funcționarea fiziologică în mod regulat, cu un flux de energie armonios, astfel încât să nu fie nevoie niciodată să vedem un medic pentru a corecta orice defecțiuni. (pentru că nu există defecțiuni), atunci cu siguranță vom ajunge la doza potențială de viață. Este bine cunoscut faptul că

practicanții de chi kung, dacă vrea Dumnezeu, trăiesc o viață lungă și sănătoasă, iar această carte vă va arăta cum.

Majoritatea oamenilor de știință sunt de acord că folosim doar un procent foarte mic din abilitățile noastre și că avem potențiale mari care așteaptă să fie dezvoltate. Chi kung este o modalitate foarte bună de a dezvolta aceste abilități latente.

Ce abilități latente poate chi kung bi ng out? De cele mai multe ori

nu știm până nu am exersat suficient de mult pentru ca aceste abilități latente să apară. Dar știm că putem îmbunătăți foarte mult abilitățile generale, precum și talentele sau înclinațiile pe care le posedăm deja. De exemplu, ne putem îmbunătăți concentrarea mentală și abilitățile noastre de rezolvare a problemelor. Unul dintre studenții mei, care a întâmpinat multe dificultăți în teza sa de doctorat, și-a depășit destul de ușor problemele odată ce și-a dezvoltat o minte unică în practica sa de chi kung. O altă studentă, o pianistă binecunoscută, a folosit fluxul energetic intern și meditația pentru a-și spori creativitatea cu atât de mult succes încât a primit numeroase ovații în picioare în timpul recitalurilor ei dintr-un turneu continental. (Vezi p. 148-9.)

În dezvoltarea potențialelor noastre, chi kung scoate uneori în evidență puteri psihice sau supranormale, cum ar fi telepatia, clarviziunea, vindecarea la distanță și controlul asupra elementelor naturale. În trecut, astfel de abilități erau considerate miracole. Mulți oameni, inclusiv mulți studenți chi kung care nu sunt conștienți de marea profunzime și amploarea chi kung-ului, pot găsi aceste abilități de necrezut. Dar pot spune cu convingere că sunt adevărate pentru că unii dintre discipolii mei, care sunt oameni perfect obișnuiți, cu excepția, poate, în devotamentul lor extraordinar pentru chi kung, au atins aceste puteri psihice. Cu toate acestea, deși dezvoltarea potențialelor noastre este unul dintre scopurile generale ale chi kung-ului, dobândirea acestor puteri psihice nu este de obicei un obiectiv specific al majorității studenților chi kung.

Definirea obiectivelor specifice

Obiectivele generale sunt menite a fi atinse pe termen lung și nu sunt ușor de măsurat. De exemplu, putem urmări să ne îmbunătățim sănătatea și starea fizică. Dacă, după ce am exersat chi kung, ne luăm rămas bun de la răcelile și febrile frecvente anterior și suntem capabili să jucăm jocuri viguroase pe care cândva ne mulțumim doar să le urmărim, putem spune pe bună dreptate că ne-am atins obiectivele. Dar este greu de măsurat cât de mult am devenit mai sănătoși sau mai în formă.

Obiectivele specifice, pe de altă parte, sunt stabilite pentru perioade mai scurte și sunt de obicei măsurabile. De exemplu, este posibil să avem o boală și să dorim să practicăm chi kung pentru a ne vindeca de acea boală; sau ne putem simți frecvent epuizați și dorim să ne îmbunătățim astfel încât să putem alerga confortabil prin a

teren de fotbal fără să te simți obosit. Nevoile pe care ne-am propus să le îndeplinim în acest fel sunt obiectivele noastre. Atunci când stabilim obiective specifice pentru noi înșine este de asemenea recomandabil să stabilim o perioadă potrivită pentru realizarea obiectivelor. La sfârșitul perioadei, putem măsura categoric succesul sau nu al pregătirii noastre în raport direct la obiectivele noastre.

Tipul de obiective specifice pe care le definim pentru noi înșine depinde de propriile noastre nevoi, precum și de cursul chi kung-ului pe care îl practicăm. Henee, putem clasifica obiectivele în două grupe, și anume obiective personale și obiective de curs. Obiectivele personale sunt cele care privesc nevoile noastre personale, cum ar fi vindecarea unei anumite boli sau dobandirea puterilor psihice; în timp ce obiectivele cursului sunt cele care sunt definite de cursuri specifice, cum ar fi chi kung dinamic sau respirație abdominală.

Următoarele sunt câteva exemple de obiective personale:

1 Vindecă o anumită boală.

2 Creșteți rezistența pentru a vă bucura de jocuri.

3 Îmbunătățiți abilitățile de arte marțiale.

4 Îmbunătățiți concentrarea și rezistența în muncă.

5 Îmbunătățiți prospețimea mentală și percepția.

6 Îmbunătățiți performanța sexuală.

7 Practicați câteva exerciții neviguroase pentru sănătate și fitness.

8 Creșteți sau reduceți greutatea.

9 Gestionați stresul.

10 Creșteți cunoștințele și abilitățile în chi kung.

11 Dobândiți puteri psihice.

12 Dezvoltați-vă spiritual.

Exemplele de mai sus ne vor oferi câteva sugestii pentru a ne ajuta să decidem asupra propriilor obiective personale. Evident, trebuie să fim rezonabili în obiectivele noastre și să ne acordăm timp adecvat - cel puțin câteva luni - pentru a le realiza. Putem apoi să evaluăm cât de succes am avut în îndeplinirea obiectivelor noastre după acest timp stabilit.

Obiective ale diferitelor tipuri de Chi Kung

Diferite tipuri sau cursuri de chi kung vor avea fiecare propriile obiective. Există patru categorii principale sau abordări ale chi kung-ului, și anume chi kung-ul dvnamic, chi auto-manifestat.

mișcare (sau flux de chi indus), chi kung repaus și meditație. Aceste abordări vor fi discutate în detaliu în Capitolul 8, iar fiecare abordare este reprezentată de câteva exemple în această carte. Nu, este dată doar o scurtă descriere a obiectivelor lor specifice; cititorii vor avea o perspectivă mai bună asupra acestor obiective după ce vor citi capitolele relevante.

Dynamic chi kung este reprezentat în această carte de zece Shaolin Dynamic Chi Kung Patterns, cu următoarele obiective specifice.

1 Slăbiți și întăriți mușchii și articulațiile.

2 Creșteți agilitatea și flexibilitatea.

3 Folosiți anumite modele pentru a vindeca anumite boli.

4 Utilizați anumite modele pentru a antrena anumite abilități sau forțe.

5 Utilizați întregul set de zece modele pentru dezvoltarea holistică a corpului.

6 S -au folosit modele selectate ca mijloace pentru a induce fluxul de chi.

Mișcarea chi auto-manifestată (sau fluxul chi indus) este un termen generic care se referă la un grup de exerciții chi kung prin care practicantul induce energia să curgă în interiorul corpului său, rezultând mișcări auto-manifestate. Acest gen de chi kung este reprezentat în această carte de Shaolin Cosmos Self-Manifested Chi Movement, cu următoarele obiective specifice.

1 Experiență chi curgând pe lângă corp.

2 Bucurați-vă de meditație curgătoare.

3 Curăță corpul de praf și rugină.

4 Eliminați blocajele din meridiane.

5 Armonizarea fluxului de energie.

6 Echilibrează nivelurile de energie din corp.

Există multe metode excelente de respirație în chi kung. Respirația abdominală, cu obiectivele sale specifice enumerate mai jos, este o metodă fundamentală.

1 Concentrați centrul de greutate al corpului pe abdomen pentru a obține un echilibru mai bun.

2 Tap energia cosmică și depozitați-o în câmpul energetic abdominal pentru o utilizare ulterioară.

3 Creșteți energia vitală.

4 Creați o perlă de energie care să fie radiată centrifug în toate părțile corpului sau să fie circulată în jurul corpului într-un „mic flux universal de chi”.

5 Îmbină energia cu mintea, pentru a obține o unitate a corpului și a spiritului. Meditația, în diverse forme, este o integra! parte a chi kung-ului de care mulți studenți nu sunt conștienți. Meditația în picioare și meditația în șezut sunt prezentate în această carte și au următoarele obiective.

1 Obțineți o relaxare profundă.

2 Atingeți o „stare de spirit chi kung” care este la un nivel mai profund decât nivelul nostru normal de conștiință.

3 Obține o minte cu un singur punct.

4 Obțineți claritatea gândirii.

5 Efectuați o vizualizare creativă.

6 Intrați într-o stare de spirit prin care putem fi energizați de energia cosmică.

7 Experimentează vidul.

8 Atinge împlinirea spirituală.

Unele dintre aceste obiective, cum ar fi atingerea unei unități a corpului și spiritului și a fi energizat de cosmos, sunt chi kung avansat. Așadar, dacă sunteți în stadiul elementar sau intermediar, nu vă faceți griji dacă vi se pare că aceste obiective sunt derutante.

Sfaturi utile pentru studenți

Cum pot unii oameni să atingă un nivel de chi kung în șase luni, pe care alții le ia șase ani pentru a-l atinge? Într-adevăr, este regretabil că mulți practicanți au petrecut ani de zile practicând chi kung cu sârguință (și se cred în mod eronat că au atins un nivel de maestru), totuși rămân la stadiul elementar! Acest lucru ne amintește de sfatul: „nu este suficient să exersezi din greu; practică inteligent'.

Un factor important în practicarea inteligentă în chi kung este acela de a avea o înțelegere de bază solidă a sensului și domeniului său de aplicare, precum și a scopurilor generale și a obiectivelor specifice ale antrenamentului. Dacă ne gândim la chi kung doar ca la o formă de exercițiu blând și ne batjocorim profesorii sinceri când ne explică că chi kung-ul se întinde pe o parte minută și la cosmosul infinit, atunci cel mult vom obține doar sănătate bună, chiar dacă putem exersa. chi kung pentru o viață întreagă. Conceptul nostru filozofic de disciplină

influențează în mod necesar metodologia pe care o alegem și rezultatele pe care le obținem.

Să avem o idee clară despre scopurile și obiectivele noastre și să ne reevaluăm periodic progresul, este imperativ dacă dorim să obținem rezultate maxime în timp minim. Este într-adevăr regretabil că atât de mulți oameni pierd mult timp pentru că nu au nicio direcție sau un scop stabilit în practica lor. Cei mai mulți dintre cei care au petrecut ani de zile practicând chi kung, dar au reușit puțin, sunt cu greu conștienți de direcția pe care o conduce practica lor și nici de potențialitățile fascinante pe care chi kung-ul le poate oferi. Acest lucru se datorează probabil aderării lor obținute la rutina lor conservatoare, o credință greșită că școala sau metoda lor este superioară sau lipsa expunerii la buni maeștri sau la literatura iluminatoare. „Fii umil în căutarea cunoașterii” a fost întotdeauna un sfat bun.

Înainte de a începe un program de antrenament chi kung, ar trebui să ne definim atât scopurile generale, cât și obiectivele noastre specifice. Putem urmări, de exemplu, să ne îmbunătățim sănătatea și vitalitatea. Dacă avem o anumită boală, cum ar fi diabetul sau astmul, vindecarea acestei boli este, evident, unul dintre obiectivele specifice.

Dacă nu suntem bolnavi din punct de vedere clinic, este posibil să trebuiască să facem o autoexaminare pentru a decide ce aspect specific al sănătății sau al vitalității dorim să realizăm. Nu este suficient să spui: vreau să fiu mai sănătos și mai energic - acesta va fi un scop general. Câteva exemple de obiective specifice ar putea fi: Vreau să pot dormi profund la cinci minute după ce am stat în pat în fiecare noapte; Vreau să nu fiu iritat data viitoare când șeful sau subordonatul meu diferă de mine; Vreau să joc un joc de badminton fără să mă simt epuizat. Spre deosebire de scopurile generale, obiectivele specifice sunt de așa natură încât putem spune cu ușurință dacă am reușit sau nu după perioada stabilită de practică chi kung.

Așa cum trebuie să fim rezonabili în scopurile și obiectivele noastre, trebuie să fim rezonabili în timpul pe care ne-am propus să le îndeplinim. Dacă suferiți de migrenă sau ulcer peptic de ani de zile, este nerezonabil și nerealist să vă așteptați să vă vindecați după câteva ședințe de practică chi kung. Dacă boxerii profesioniști s-au petrecut ani de zile antrenându-se pentru a lupta, nu vă așteptați să-i învingeți în ring pentru că practicați chi kung - deși chi kung-ul vă va dezvolta de fapt puterea și rezistența și vă va îmbunătăți șansele de a-i învinge dacă sunteți deja bine versat. la box.

Întrucât natura durează doar șapte luni pentru a înlocui toate celulele din corpul nostru, putem concluziona în mod rezonabil că, dacă totul

funcționează în mod ideal, toate bolile fizice pot fi vindecate în acest timp. Henee, acordându-ne o anumită indemnizație, este corect să ne așteptăm că, dacă practicăm conștiincios tipul nght de terapie chi kung și dacă nu facem lucruri prostii pentru a agrava boala în timpul

recuperării, toate bolile fizice pot fi vindecate într-un an. Experiențele studenților mei arată că, în general, insomnia poate fi vindecată în două luni, hipertensiunea în șase și reumatismul în nouă.

După ce ne-am stabilit scopurile și ne-am definit obiectivele, pasul logic este să găsim un maestru, să selectăm tehnicile adecvate, apoi să exersăm în mod regulat și consecvent.

Cele trei elemente esențiale în antrenamentul Chi Kung

Chi kung este științific. Dacă urmăm anumite metode de ch kung și practicăm în mod adecvat, vom obține rezultatul așteptat. De exemplu, se știe că o anumită tehnică terapeutică chi kung vindecă o anumită boală, așa că dacă practicăm această tehnică în mod duigent pentru perioada necesară, vom fi scutiți de boală. Dacă nu obținem rezultatul așteptat, așa cum se întâmplă uneori, atunci ceva a mers prost pe parcurs. Acest lucru greșit poate fi urmărit la probleme din trei domenii principale, cunoscute sub numele de cele trei elemente esențiale ale antrenamentului chi kung, și anume metoda, maestrul și studentul.

Evident, dacă nu folosim metoda potrivită, nu vom obține rezultatul dorit. Dacă ajungem vreodată la rezultatul dorit în ciuda unei metode proaste, este întâmplător și se întâmplă abia după o perioadă mult mai lungă. Deși metodele bune de chi kung erau secrete păzite cu gel în trecut, ele sunt acum ușor disponibile.

Dar chiar dacă știm metoda. avem nevoie de un maestru care nu doar să ne instruiască, dar, mai semnificativ, să explice și puncte mai fine sau individuale, care sunt prea dificile sau nepractice pentru a fi explicate în cărți. Supravegherea unui maestru este, de asemenea, esențială pentru a ne corecta greșelile și pentru a oferi exerciții de remediere în cazul în care dezvoltăm abateri. Este periculos să practici chi kung avansat fără supravegherea unui mastei. Cu toate acestea, dacă nu este disponibil un maestru, o carte bună poate fi un înlocuitor slab, mai ales dacă suntem deja familiarizați cu chi kung și exercițiile nu sunt avansate.

Dar cel mai important esențial este studentul. S-ar putea să avem

CUM SĂ FIȚI TANĂR ȘI SĂNĂTOS LA ȘAEI 19 19 cea mai bună metodă și cel mai bun maestru, dar dacă nu suntem pregătiți sau capabili să exersăm corect și regulat, nu avem șanse să obținem un rezultat bun și, uneori, s-ar putea să nu obținem niciun rezultat. Ceea ce trebuie să facă elevul este aparent foarte simplu: urmează sfatul maestrului și exersează, exersează, exersează. În realitate, acest lucru este cel mai dificil pentru majoritatea studenților. Practica insuficientă este motivul principal pentru care mulți studenți nu obțin rezultate remarcabile, deși sunt binecuvântați cu ocazia rară de a avea un maestru bun.

Un proverb chinezesc spune: „Este dificil să găsești un maestru bun; a găsi un elev bun este și mai dificil'. Se spune în mod obișnuit că maeștrii păstrează întotdeauna unele secrete pentru ei, temându-se că elevii lor ar putea fi mai buni decât ei. Aceasta este o declarație foarte nedreaptă care pare a fi valabilă pentru persoanele neinițiate.

În timp ce afirmația poate fi adevărată pentru unii, majoritatea maeștrilor sunt de fapt foarte dornici să-și transmită artele studenților. Acesta este un fapt pe care l-am învățat personal din experiența mea cu mulți maeștri chi kung și kungfu.

Aproape întotdeauna studenții sunt cei care se clatină. Deoarece studenții nu reușesc să exerseze suficient pentru a atinge standardul cerut, masterul nu poate continua. Dacă o face, poate doar să explice sHidenților tehnicile pe care speră că le vor putea practica într-o zi, dar pe care practic nu le vor practica niciodată; iar elevii nu vor putea dobândi abilitățile sau aptitudinile care îi califică să devină la rândul lor maeștri. Majoritatea oamenilor, deseori inclusiv studenții înșiși, cred în mod eronat că maestrul a păstrat secretele finale. Durerea pe care maestrul o simte în inima lui - nu din cauza acestei neînțelegeri sau a judecății nedreapte pe care ceilalți o dau asupra lui (cei mai mulți maeștri sunt suficient de mari pentru a nu fi deranjați cu astfel de fleacuri), ci din cauza dezamăgirii extraordinare pe care elevii îi are atât de mult. ardu, uneori dezinteresat, hrănit, eșuează în efortul lor - adesea minte prea adânc pentru cuvinte.

BUUAȚI-VĂ DE POEZIA SĂNĂTĂȚII ȘI A VITALITĂȚII

Introducere în modelele dinamice de Chi Kung

❖ Chi Kung este practic o artă internă; formele și mișcările exterioare sunt ajutoare externe ale cultivării interne.

După ce ne-am familiarizat cu unele cunoștințe de bază despre chi kung. acum suntem gata să pornim într-o călătorie interesantă - călătoria poetică a sănătății și a vitalității. De acum înainte, vom face multă muncă practică, vom exersa unele dintre tiparele pe care, în trecut, maeștrii le păstrau exclusiv pentru elevii selectați.

Aceste modele chi kung au ajutat literalmente mii de oameni să fie scutiți de așa-numitele boli incurabile, cum ar fi hipertensiunea arterială, astmul, ulcerul, reumatismul, artrita, insuficiența renală, diabetul, migrena și insomnia. Dar, desigur, nici autorul, nici editorul, nici cel mai bun doctor, nici nimeni altcineva nu vă poate garanta un leac definitiv. Putem oferi doar o modalitate dovedită; tu însuți trebuie să călătorești pe el. Putem arăta doar metodele; trebuie să le exersezi corect. Dar vă putem ajuta foarte mult, oferindu-vă îndrumări și sfaturi relevante.

Daca nu esti bolnav, aceste exercitii iti vor fi si foarte benefice - personal, cred ca vor fi si mai benefice. Marii maeștri ai medicinei chineze de-a lungul veacurilor au subliniat întotdeauna că „medicina superioară previne bolile, medicina inferioară le vindecă”. Aceste exerciții, care au fost selectate dintre cele mai bune din chi kung, fac chiar mai mult decât previn îmbolnăvirea; ele promovează în mod activ radiația

BUCUȚI-VĂ DE POEZIA SĂNĂTĂȚII ȘI A VITALITĂȚII 21 sănătatea fizică, emoțională și psihică - dacă le executați corect și regulat.

Practicarea corectă și regulată a acestor exerciții este un factor esențial în obținerea unor rezultate bune Unii studenți nu beneficiază de atât de mult pe cât se așteptau, deoarece se clătesc în privința acestui factor. Dintre cele două aspecte - practica corectă și practica regulată - al doilea este și mai important. Nu trebuie să vă străduiți pentru exactitatea perfectă; de fapt, ești sfătuit să nu o faci, pentru că a te îngrijora prea mult dacă faci sau nu exercițiile corect devine un stres pentru mintea ta. O anumită marjă de acordare a diferențelor și deficiențelor individuale este întotdeauna permisă în toate exercițiile.

Dar trebuie să exersați în mod regulat. Nu există nicio scăpare de la această regulă. Există o vorbă care spune că „fiecare unitate de progres este rezultatul fiecărei unități de efort”. Cel mai bine este să exersați o dată dimineața și o dată seara sau seara, timp de aproximativ 15 până la 30 de minute pe sesiune. Dacă exersați doar o dată pe zi (timp de aproximativ 15 până la 30 de minute), este suficient. Este permis - dar nu este recomandat - să pierdeți una sau mai multe sesiuni din când în când, atâta timp cât practica generală este regulată. Dar dacă exersezi zilnic, să zicem, timp de o lună, apoi te oprești pentru o jumătate de lună și, ulterior, continui și continui, nu este probabil să obții rezultate bune.

Este preferabil să aveți un instructor care să vă supravegheze, chiar dacă nu este un instructor de același tip de chi kung. O mare parte din chi kung este internă, delicată și profundă - aspecte care se învață cel mai bine din instrucțiunile personale și nu sunt ușor de fi explicat în cărți. Henee, dacă ești începător, te-aș sfătui cu tărie să cauți un bun maestru chi kung.

Modele Shaolin Wahnam Chi Kung

Următoarele zece modele dinamice de chi kung au avantajat foarte mult mulți studenți din școala noastră de chi kung, Institutul Shaolin Wahnam Chi Kung. Școala noastră se numește „Shaolin” deoarece practicăm tipul de chi kung care provine de la Mănăstirea Shaolin din China, considerată „cea mai importantă mănăstire de sub cer”, de unde provin și Kungfu Shaolin și budismul Zen. Se numește „Wahnam”, în onoarea celor doi maeștri ai mei, Lai Chin Wah și Ho

Fatt Nam, care mi-a transmis atât de generos și amabil arta Shaolin.

Puteți exersa cele zece modele individual, în secvența prezentată în cârlig, în secvențe mai scurte de trei sau patru modele selectate, sau în orice fel doriți. În capitolele ulterioare, veți învăța cum să vă bazați pe acest repertoriu pentru a vă concepe propriile programe care să răspundă unor nevoi specifice, cum ar fi vindecarea unei anumite boli, gestionarea stresului, creșterea rezistenței sau relaxarea profundă. Mulți studenți, deoarece au cunoștințe insuficiente despre principiile chi kung, sunt în mod natural îngrijorați de modificarea tehnicilor pe care le-au învățat de la maeștri. Acest lucru este de înțeles, deoarece practica greșită poate duce la efecte secundare dăunătoare. Dar odată ce cunoașteți câteva principii de bază, veți

descoperi că exercițiile de chi kung sunt foarte versatile și pline de distracție.

Ridicarea Cerului

Acesta este unul dintre cele mai bune exerciții de chi kung și, prin urmare, se găsește în multe stiluri. Este ușor de practicat, dar beneficiile sale, dacă persisti în antrenament, sunt minunate.

Lim, în vârstă de 27 de ani, un negustor din Gurun, suferea de hemoroizi de mulți ani. (Din motive etice și din alte motive, nume fictive sunt folosite în exemplele oferite în acest capitol și în alte capitole, deși istoricele de caz sunt autentice.) Lim era pe punctul de a fi supus unei operații chirurgicale pentru a-și îndepărta grămezile, când a decis să dea chi kung un Încearcă, totuși, ca mulți bărbați tineri, el a fost inițial sceptic cu privire la eficacitatea acestuia. Dar după aproximativ șase luni de chi kung, hemoroizii lui au dispărut.

Acest exercițiu Lifting the Sky este principalul exercițiu pe care l-am rugat să-l practice. L-am rugat de asemenea, în timp ce își împingea mâinile în sus pentru a ridica cerul, să-și ridice grămezile înapoi în cavra lor de drept. Știu că funcționează pentru că am avut o problemă similară acum 25 de ani Maestrul meu, Sifu Ho Fatt Nam, m-a învățat același exercițiu de chi kung pentru a-mi suprasolicita problema.

Bineînțeles că nu trebuie să curățați hemoroizi pentru a vă bucura de acest exercițiu. De fapt, vindecarea hemoroizilor este o funcție auxiliară relativ minoră a acestui exercițiu minunat. Funcția sa principală este de a promova fluxul general de energie în organism. Este un exercițiu de introducere^ foarte bun pentru orice antrenament de chi kung.

Stați cu picioarele destul de apropiate, cu brațele atârnând fără efort pe o parte. Acordă-ți câteva secunde pentru a te simți relaxat. Atunci zâmbește din inimă. Nu-ți face griji cum o faci; doar fă-o. Doar zâmbește din inimă și simți, simți cu adevărat, cât de relaxat, vesel și fericit ești. Este o mare greșeală să cred că sunt o farsă. Dar vă pot spune, în calitatea mea de mare maestru chi kung, că acest sentiment de relaxare și veselie din inima voastră poate fi cel mai bun beneficiu al acestui exercițiu.

Apoi plasați mâinile în poziția prezentată în Figura 3.1 (a), cu degetele aproape atingându-vă unul pe celălalt, încheieturile în unghi drept cu brațele și brațele drepte. Probabil veți simți o ușoară tensiune la încheieturile mâinilor și la brațe.

Cu încheieturile înclinate în unghi drept și coatele drepte, mișcă-ți brațele înainte și apoi în sus într-un arc continuu. Simultan, inspirați ușor pe nas. Repet, cu blândețe. Acest lucru este de cea mai mare importanță: niciodată, niciodată nu vă forțați respirația.

Pe măsură ce inspirați ușor, vizualizați energia cosmică revigorantă care curge în voi. Vizualizarea trebuie făcută ușor, foarte ușor. Dacă întâmpinați dificultăți de vizualizare, asta nu contează. Lăsați

vizualizarea deocamdată și gândiți-vă ușor că energia cosmică bună curge în voi. Doar un gând blând va fi bine.

Când ajungeți în poziția prezentată în Figura 3.1 (b), țineți-vă acțiunea și respirația pentru o secundă sau două. Apoi împingeți în sus, ca și cum ați împinge sau „ridica” cerul. Brațele tale ar trebui să fie drepte și încheieturile tale în unghi drept cu brațele tale.

Apoi coborâți-vă brațele în lateral într-un arc continuu, ca o pasăre care bate din aripi, Figura 3.1 (c). Brațele ar trebui să fie drepte, iar mâinile și antebrațele ar trebui să fie acum în același plan. Simultan, expirați ușor pe gură.

Pe măsură ce expirați, vizualizați ușor energia negativă care este trimisă departe. Energia negativă poate fi tradusă ca dioxid de carbon, sau deșeuri toxice, sau boala, sau emoțiile tale proaste, sau orice gunoi pe care nu le dorești. Puteți, dacă doriți, să vă gândiți ușor în loc să vizualizați.

Fig 3.1(a), (b), (c)

Aceasta completează o rundă a exercițiului. Dacă practicați acest exercițiu singur, efectuați 20 până la 30 de runde; dacă îl exersați în combinație cu alte două sau trei exerciții, efectuați aproximativ zece runde; dacă îl exersați ca unul din secvența de zece exerciții, efectuați patru până la opt runde. Aceste cifre sunt, totuși, doar linii directoare; exersați de câte ori doriți

Stele smulse

După Lifting the Sky, haideți să interpretăm Plucking Stars. Cheong, în vârstă de 65 de ani, era asistent de cafenea în casa mea, Sungai Petani. El fusese sfătuit de trei ori de către chirurgul său (care a învățat și chi kung de la mine mai târziu) să se opereze pentru a-și îndepărta duodenul rănit, deoarece suferea de ulcer duodenal de mulți ani. Cheong nu a mers la operație, parțial din cauza vârstei sale și, în principal, pentru că chirurgul onest i-a spus că, chiar dacă operația a avut succes (și în mod normal a fost), nu există nicio garanție că ar putea să nu existe o recidivă a acesteia. boală.

Cheong a început în schimb chi kung. Dintre diferitele modele dinamice Shaolin pe care le-a realizat, Plucking Stars a fost cel pe care l-a subliniat cel mai mult, deoarece este deosebit de eficient pentru stomac și regiunile abdominale. Pe măsură ce a progresat în practica sa de chi kung, și-a renunțat treptat la medicamente și, după aproximativ șase luni, nu a mai avut nevoie să ia nicio pastilă. I-am putea urmări îndeaproape cazul pentru că s-a întâmplat ca instructorul lui de chi kung să fie și supervizorul spitalului unde a primit tratament. Acest lucru s-a întâmplat cu mulți ani în urmă, de atunci a avut o singură recidivă, când a trebuit să facă mai multe exerciții de chi kung pentru a suprasolicita durerea.

Anterior, dacă îi băteai ușor stomacul, Cheong se îndoia de durere. Acum îi poți lovi cu pumnul în stomac - chiar am încercat asta - fără a-i provoca niciun disconfort. Dar cel mai interesant lucru este că Cheong, care era palid, slab și fragil în urmă cu câțiva ani, acum se simte și arată mai tânăr decât fiul său de 30 de ani.

Pentru a smulge stele, stai drept și relaxat, cu picioarele destul de apropiate. Pune-ți palmele deschise în fața ta, la nivelul stomacului, ca și cum ai ține o cauțiune uriașă, Figura 3.2(a) - de fapt ții o minge de chi sau energie cosmică, invizibilă pentru ochii obișnuiți, dar reală. Simultan, respirați ușor prin nas în abdomen și vizualizați sau pur și simplu gândiți-vă la energia cosmică care curge în voi. Dacă nu puteți efectua încă respirația abdominală (vezi p. 76), atunci respirați natural.

Ridicați mâna inferioară în sus, întorcând mâna în acest proces, astfel încât palma deschisă să împingă în sus spre cer

Fig 3.2(a), (b) Stelele smulse

direct deasupra capului, în timp ce cealaltă mână apăsă direct în jos lângă vintre cu palma deschisă spre sol. Ambele brațe trebuie să fie drepte, iar degetele ambelor mâini trebuie să fie îndreptate spre interior. Inspirați ușor pe gură^ și vizualizați sau gândiți-vă la energia care curge către cele două mâini, Figura 3.2 (b).

Apoi aduceți-vă cele două mâini una spre alta pentru a ține o cauțiune, ca la începutul exercițiului, cu excepția faptului că pozițiile mâinilor superioare și inferioare sunt acum inversate. Inspirați ușor și vizualizați cosmi: energia care curge m

Repetați procedura de 20 până la 30 de ori dacă practicați singur acest exercițiu; de aproximativ zece ori în combinație cu alte două sau trei exerciții; sau de aproximativ șase ori ca unul din succesiunea a zece exerciții dinamice.

Acest exercițiu Plucking Stars nu este eficient doar în vindecarea ulcerelor; este eficient împotriva afecțiunilor stomacului și ale sistemelor splinei, inclusiv gastrită, indigestie, diabet, probleme ale ficatului și ale vezicii urinare. Desigur, nu trebuie să fii bolnav pentru a beneficia de acest exercițiu. Toate exercițiile de chi kung sunt atât preventive, cât și curative și au alte beneficii fascinante, precum și valoarea lor în tratarea problemelor medicale. Stelele smulgete

Exercițiul deschide, de asemenea, meridianele (sau căile de flux de energie) în părțile laterale ale corpului nostru, promovând funcția unora dintre aceste meridiane ca rezervoare de energie (vezi p. 82).

Unii cititori ar putea considera ciudat că un exercițiu terapeutic care vindecă gastrita poate fi eficient și împotriva unei afecțiuni cauzate de condițiile opuse, indigestia. Această problemă este relevantă doar atunci când este luată în considerare în termenii chimioterapiei occidentale, în care un anumit medicament este utilizat pentru a

vindeca o anumită boală. În terapia chi kung, care se bazează pe o filozofie medicală total diferită, problema este irelevantă. Principiile medicale chineze vor fi discutate în capitolul 13; aici este suficient să spunem că scopul exercițiului este de a promova fluxul energetic armonios către sistemele sau organele respective pentru a-și restabili funcțiile naturale, astfel încât să fie produsă doar cantitatea potrivită de sucuri gastrice în funcție de cantitatea de hrană, sau de lipsă. din ea, în stomac.

Dacă doar efectuați acest și alte exerciții dinamice de chi kung, fără controlul și vizualizarea adecvată a respirației, așa cum fac mulți studenți neinformați, veți obține în cel mai bun caz doar acele beneficii legate de exercițiul blând. Veți fi ratat cele mai semnificative beneficii ale chi kung-ului, cum ar fi fluxul de energie armonios generat de controlul respirației și efectul minții asupra materiei operate de vizualizarea creativă.

Trebuie subliniat din nou că chi kung-ul nu este doar o formă de exercițiu blând, așa cum își imaginează în mod eronat mulți studenți. Dacă ar fi, s-ar obține mai multe beneficii din exerciții fizice precum gimnastică, culturism și aerobic. Chi kung este practic o artă internă; formele și mișcările exterioare sunt ajutoare externe ale cultivării interne. Ne vom uita la exerciții de chi kung mai dinamice în capitolul următor, unde vom învăța să dezvoltăm energia internă pentru a împinge munții și a purta luna!

ENERGIA TO IMPINGE MUNTI SI CARUA LUNA

Continuarea modelelor dinamice de Chi Kung

❖ Factorul minte este, în multe privințe, cel mai important aspect al chi kung-ului.

Bland, dar Puternic

Dacă ați citit sau ați auzit de povești de kungfu, probabil că veți fi întâlnit povești despre doamne frumoase, care au un aspect blând și fragil, dar au abilități de luptă iscusite și puternice. Mulți oameni vor crede că acestea sunt doar povești și nu-ți poate imagina cum o doamnă poate fi puternică fără a-și pierde măcar o parte din blândețea și (aparentă) fragilitate, așa cum le este greu să creadă faptele fantastice niște chi kung. maeștrii pot performa.

Dar pot verifica acest lucru: o doamnă sau orice persoană blândă (cu excepția cazului în care este foarte tânără, bătrână sau bolnavă), poate dezvolta suficientă putere pentru a sparge o cărămidă fără să-și piardă nimic din blândețea - și fără a fi supusă unei condiționări dure precum lovind stâlpi sau lovind saci de nisip. Cum? Practicând chi kung, desigur. Și vom învăța o tehnică foarte utilă în acest scop în acest capitol. Nu numai că o doamnă își poate păstra calitățile de doamnă, ci poate deveni, de asemenea, mai frumoasă și mai plină de viață, deoarece armonizarea fluxului de energie și promovarea prospețimii mentale, chi kung îi face pielea să strălucească și ochii să strălucească.

Când unele dintre elevele mele au dezvoltat suficientă forță internă, le-am spus că pot sparge cărămizile cu golul lor

 maini. Aproape nimănui nu i-a venit să creadă, iar când le-am dat niște cărămizi de spart, nimeni nu a putut să o facă. Apoi le-am demonstrat cum aș putea rupe unul și le-am arătat că mâinile mele sunt, de asemenea, moi și blânde ca ale lor. I-am încurajat să încerce, arătându-le individual punctele mai fine ale tehnicii de rupere, cum ar fi poziția picioarelor, rotirea taliei și balansul brațelor. Odată ce unul a reușit să spargă o cărămidă, curând au reușit și ceilalți.

Această dezvoltare a puterii și testarea acesteia la spargerea unei cărămizi ilustrează, de asemenea, două puncte semnificative. În primul rând, ilustrează importanța de a avea o instruire personală a unui maestru. Deși doamnele aveau puterea necesară, fără explicația mea detaliată a punctelor fine și încrederea pe care le-am insuflat-o prin demonstrația mea cu mâinile mele la fel de blânde - ambii acești factori nu pot fi descriși cu ușurință în cărți - ele nu ar fi putut să spargă cărămizile.

Importanța minții

În al doilea rând, acest exemplu de spargere a cărămizilor ilustrează cea mai mare importanță a minții noastre. La început doamnele nu puteau sparge cărămizile pentru că credeau că nu o pot face. Mai târziu, inspirați de ușurința demonstrației mele, când au crezut că pot, au reușit. S-ar putea să avem capacitatea potențială, inclusiv tehnicile necesare, dar dacă presupunem, conștient sau inconștient, că ceea ce ne-am propus este imposibil, atunci vom eșua. Dar dacă avem atitudinea corectă și credem în ceea ce facem, vom reuși. Există mult adevăr în spusele marilor maeștri mistici că „Ce poate crede mintea noastră; putem realiza'.

Factorul minte este, în multe privințe, cel mai important aspect al chi kung-ului. Majoritatea studenților de chi kung nu sunt deranjați să spargă cărămizi; dacă trebuie să spargă unul, este mult mai ușor să folosești un ciocan sau să-l arunci pe pământ dur. Acest exemplu de spargere a cărămizilor este menționat pentru că ilustrează foarte clar importanța de a avea atitudinea potrivită în antrenamentul chi kung, de a avea o stare de spirit potrivită. Dacă, de exemplu, avem îndoieli în timp ce practicăm o anumită tehnică chi kung pentru a vindeca o boală, ne vom minimiza foarte mult șansele de recuperare. Dar, inspirat de cunoștințele pe care mulți alții au fost

vindecat prin aceeași tehnică, dacă practicăm cu încredere și credință, ne vom maximiza șansele de succes.

Acest lucru, desigur, nu sugerează că ar trebui să urmăm orbește orice ni se spune. Deși ar trebui să fim deschiși la minte, trebuie să fim și conștienți de instructorii falși de chi kung. Într-adevăr, un principiu important al filozofiei Shaolin ne sfătuiește că nu ar trebui să acceptăm nimic doar din credință sau reputație, ci să exersăm cu

sârguință cu o minte deschisă și apoi să evaluăm învățătura pe baza experienței noastre personale.

Pushing Mountains

Pushing Mountains este un model chi kung înșelător de simplu folosit de călugării Shaolin pentru a dezvolta forța internă la brațe și palme. Dacă ești interesat de artele marțiale, dar nu te interesează să lovești stâlpi și saci de nisip pentru a-ți întări brațele și palmele, vei găsi că Pushing Mountains este util.

De asemenea, este benefic pentru cei care suferă de artrită, reumatism, probleme de rinichi și dureri de spate. Dacă vă întrebați cum acești Munții Pusnmg, care implică în principal mișcări ale brațelor, pot afecta alte părți ale corpului, răspunsul este că, datorită rețelei extinse de meridiane (vezi p. 80), energia vitală este stimulată pentru a curge către și dinspre brațe. , prin diferite organe din corp și în josul picioarelor.

Sharifah este o doamnă tânără, drăguță, care poate sparge o cărămidă, deși nu a făcut niciodată exerciții de condiționare. Pushing Mountains este unul dintre exercițiile dinamice de chi kung pe care ea a petrecut mult timp, nu pentru că și-ar fi dorit să aibă palme care spargă cărămizi - de fapt, această idee nu i-a trecut niciodată prin minte - ci pentru că a vrut să-și vindece durerile cronice de spate de care ea. suferise de când era copil. Ea m-a informat că a consultat câți doctori a putut întâlni; dar nu au putut găsi nimic în neregulă fizic cu ea. I-am spus că multe dintre meridianele din spatele ei au fost blocate, ceea ce a dus la „pachete” de blocaj de energie care sunt prea mici pentru a fi detectate de instrumentele convenționale occidentale. După aproximativ patru luni de chi kung zilnic, ea a eliminat blocajele și durerea a dispărut.

Fig 4.1(a), (b) Împingerea Munților

Stați cu picioarele împreună. Puneți cele două palme, cu degetele îndreptate în sus, la nivelul sânilor pe părțile laterale ale corpului, cu cele două coate îndreptate spre spate, Figura 4.1 (a). Inspirați ușor și vizualizați (sau gândiți-vă la) energia cosmică care curge în voi.

Împingeți ușor ambele mâini. Expiră și vizualizează energia vitală care curge din spate în palme, Figura 4.1(b).

Apoi aduceți ambele mâini înapoi în poziția inițială la nivelul sânilor, inspirând în același timp. Repetați această procedură de 30 până la 50 de ori dacă practicați acest model de la sine; sau orice număr potrivit de ori dacă îl combinați cu alte modele.

În timpul practicii, când simți că energia curge prin brațele tale, închide ochii și imaginează-ți un munte în fața ta. Pe măsură ce împingeți și expirați ușor, simțiți că energia voastră este atât de puternică încât îndepărtați muntele. Nu folosiți nicio putere; lasă-ți chi-ul să facă treaba.

Pe măsură ce vă aduceți mâinile înapoi și inspirați, puteți alege una dintre aceste două alternative. Dacă îți place muntele, te poți juca cu el, trăgându-l înapoi cu mâinile care se retrag, apoi împingându-l în timp ce împingi palmele. Ca alternativă, acordați muntelui o pauză în timp ce trageți mâinile înapoi și gândiți-vă că sunteți încărcat

cu mai multă energie cosmică. Împingeți muntele în timp ce împingeți afară. În acest fel, muntele va fi împins din ce în ce mai departe până când va dispărea din vedere.

Purtând Luna

În timp ce Pushing Mountains îți va crește forța internă, Carrying the Moon îți va spori tinerețea. Dacă vrei să fii tânăr și sănătos la 60 de ani și mai mult, practică acest exercițiu în fiecare zi.

Purtarea Lunii vă va oferi o coloană supla, ceea ce este extrem de important pentru o sănătate bună, deoarece de aici provin mulți nervi vitali. O coloană supla este esențială dacă vrem să fim atenți atât fizic, cât și mental. Există o zicală chineză că „Nu trebuie să-ți faci griji că îmbătrânești, atâta timp cât coloana vertebrală este tânără”.

Tinerii sunt, în general, preocupați de sex, deși majoritatea sunt suficient de prudenți pentru a nu discuta despre asta deschis. În filosofia medicală chineză, rinichiul este cel mai important organ responsabil de vitalitatea sexuală. Mulți oameni, inclusiv mulți chinezi, ar putea fi nedumeriți de modul în care rinichii ar putea fi legați de sex, dar descoperirile recente din știința occidentală au arătat că există o legătură între rinichi și glanda pituitară, care la rândul său este legată. la producerea de spermatozoizi sau ovule în organele sexuale respective. Carrying the Moon masează și întărește rinichii, sporind astfel vitalitatea sexuală.

Acest exercițiu oferă, de asemenea, puțină speranță bărbaților cu chelie. David se chelie la 50 de ani. Făcea acest exercițiu cu conștiință în fiecare dimineață și seară, atât pentru rinichi, cât și pentru capul chelie Nu l-am întrebat despre vitalitatea lui sexuală, dar toată lumea a putut vedea că după aproximativ opt luni de practicare a chi kung a început părul. să-i crească pe cap!

Din poziția obișnuită în picioare, îndoiți-vă corpul înainte, astfel încât mâinile să cadă chiar sub genunchi, Figura 4.2(a). Pune-ți capul astfel încât întregul spate să facă o curbă lină. Faceți o pauză în acest echilibru timp de câteva secunde și vizualizați energia vitală care curge pe coloana vertebrală către cap. Este posibil să simțiți o oarecare pulsație la baihui, punctul vital din coroana capului. Dacă ești dornic să

Fig 4.2(a), (b), (c> Purtarea Lunii

ai mai mult par pe cap, concentreaza-te si bucura-te de aceasta pulsatie o vreme.

Aduceți-vă corpul și brațele ușor îndreptate înainte și în sus într-o mișcare continuă, inspirând ușor simultan, până când ajungeți la cea mai mare măsură, apoi formați cu degetele mari și arătător forma unei luni pline deasupra și în spatele capului, arcuindu-vă spatele iar capul înapoi, Figura 4.2(b). Apoi țineți echilibrul și respirația pentru câteva secunde în timp ce priviți luna formată de degete.

Îndreptați-vă corpul și coborâți brațele în lateral, expirând ușor, Figura 4.2(c). În același timp,

vizualizați energia vitală curgând din cap în jos în toate direcțiile ca un duș intern, curățându-vă tot praful și rugina și curgând ca energie negativă în pământ. Dacă sunteți un ecologist conștiincios, nu vă faceți griji că acest lucru poate polua pământul : ceea ce este energia negativă pentru dvs. poate fi nutrient pentru alte viețuitoare din pământ. Repetați procesul de câte ori este necesar.

Acest duș intern de energie este cea mai frumoasă parte a exercițiului. Practic, toți elevii mei se bucură de această cascadă de energie care le furnică pe corp.

Cap circulant

Ne putem bucura nu numai de furnicături de energie în corpul nostru, ci și de furnicături în interiorul capului nostru! Capul circulant este un exercițiu care poate obține un astfel de efect.

Stai drept și relaxat, cu picioarele destul de bine împreunate. Curăță-ți mintea de toate gândurile și fii vesel. Apoi întoarceți-vă capul pe orizontală într-o parte cât de mult puteți, fără disconfort. Încercați să priviți mai departe cu ochii în spate decât se poate întoarce capul. Nu-ți face griji pentru respirația ta. Pe parcursul acestui exercițiu pentru capul circulant, lăsați-vă respirația să fie spontană. Apoi, încet și grațios, întoarceți-vă capul în cealaltă parte, Figura 4.3(a). Repetați de aproximativ trei ori. Nu este important dacă începeți să virați spre stânga sau spre dreapta

Apoi mișcă-ți capul vertical în sus și în jos de aproximativ trei ori, Figura 4.3(b). Efectuați mișcarea încet și cu grație. Când întorci capul în jos, încearcă să-ți atingi pieptul cu bărbia, fără a mișca spatele. Când întorci capul în sus, încearcă să-ți înclini capul cât poți de confortabil, cu ochii priviți și mai în spate. Nu-ți face griji pentru respirația ta.

Apoi, circulă ușor capul într-un cerc cât mai mare posibil, fără disconfort, asigurându-vă că vă rotiți suficient capul înapoi, dar fără a vă mișca umerii, Figura 4.3(c). Puteți începe cu oricare parte și puteți circula de trei ori înainte de a schimba în cealaltă direcție. Respirați natural.

Fig 4.3(a), (b), (c) Cap circulant

După ce ai făcut toate aceste mișcări orizontale, verticale și de rotație, ține-te pe picioare, dozează-ți ochii și eliberează totul. Dacă ai făcut acest exercițiu corect și ai exersat suficient, s-ar putea să simți că energie îți masează scalpul, ca atunci când îți șamponezi părul, sau s-ar putea să simți că energia te furnică plăcut în cap. Cu toate acestea, dacă vă simțiți amețit sau aveți dureri de cap, ar trebui să opriți exercițiul și să continuați altă dată cu grijă. Cei cu hipertensiune arterială trebuie să efectueze acest exercițiu cu precauție.

Unele funcții importante sunt realizate în acest exercițiu. Întoarcerea blândă a capului slăbește mușchii gâtului, care este legătura vitală dintre cap și restul corpului. Acest lucru promovează o mai bună circulație a sângelui și a energiei vitale, inclusiv impulsurile nervoase. Această întoarcere afectează, de asemenea, indirect și măduva spinării, care atârnă în jos de la baza capului, dând măduvei spinării o agitare ușoară și trimițând energie furnicături pe coloana vertebrală. În al patrulea rând, acest exercițiu concentrează energia la cap, curățând blocajele și hrănind celulele creierului. Înțelegând aceste funcții vitale, nu vei mai fi uimit de ce poate face un exercițiu aparent simplu – dacă este făcut corect.

Acest exercițiu este foarte folositor pentru ameliorarea afecțiunilor legate de cap, cum ar fi amețeli frecvente, dureri de cap, migrene, nervozitate, oboseală mentală, răspunsuri lente, precum și înțepenirea gâtului și tensiunea arterială scăzută. Henry, managerul unei companii internaționale, suferea de migrenă și de o mulțime de alte boli pe care le dezvoltase în timp ce lucra din greu pentru a-și face afacerea de succes. I-a plăcut în mod special acest exercițiu, deoarece i-a permis să se bucure de senzații plăcute de furnicături în cap. Uneori vedea lumini colorate clipind în interior. Pe măsură ce a progresat în antrenamentul său chi kung, sănătatea lui s-a îmbunătățit treptat.

Dar odată, după ce a practicat Circulating Head, migrena lui, care devenise mai puțin frecventă, a revenit intens. I-am spus că, probabil, acesta a fost „chi-a dezrădăcinat cauza stării sale”, prin care energia vitală făcea o încercare amănunțită de a elimina unele blocaje adânc în interiorul capului său. Răspunsul lui a fost atât interesant, cât și curajos. El a spus, Tve a tolerat această durere ani de zile; Aș putea la fel de bine să-l mai tolerez încă o lună pentru a-i lăsa chi-ului ceva timp să facă curățarea”. Destul de sigur, după aproximativ o lună de dureri intense frecvente, migrena i-a dispărut și nu a mai revenit de atunci.

Merry-G o-Round

4

Când eram mic, mama mă ducea frecvent la un carusel, ceea ce era întotdeauna o experiență emoționantă. Acum îmi învăț elevii să-și facă propriul Merry-Go-Round, ceea ce este deosebit de entuziasmant dacă au

stat ore întregi la birou. Acest exercițiu este, de asemenea, foarte util în ușurare

 dureri de spate, reumatism, diabet si indigestie, precum si ajuta indirect la vindecarea multor alte afectiuni.

Radha, în vârstă de 42 de ani, un controlor financiar al unei corporații internaționale, se simțea adesea obosit și somnoros când se afla în biroul său. Acest Carusel, mi-a spus el, era un tonic excelent: tot ce avea nevoie era să-și dozeze ușa biroului, să facă câteva leagăne și se va simți din nou proaspăt și gata să privească figurile. Am adăugat că data viitoare când s-a simțit somnoros în timpul călătoriilor sale frecvente pe distanțe lungi, nu a fost nevoit să-și oprească mașina și să facă o alergare de 100 de metri, așa cum au recomandat unii experți în siguranță rutieră; în continuare trebuia să-și oprească mașina, dar putea să facă Caruselul. Acest sfat nu era însă necesar, căci câteva luni mai târziu, mi-a spus că se simte proaspăt ca un pârâu de munte.

Pentru exercițiul Merry-Go-Round, stați cu picioarele depărtate la aproximativ două lățimi ale umerilor, îndoiți genunchii și așezați-vă (în aer) pe o poziție de călărie. Îndoiți-vă corpul înainte și strângeți degetele celor două mâini, Figura 4.4(a).

Cu brațele destul de drepte și degetele împreunate, rotiți-vă corpul în talie cu brațele întinse desenând un cerc mare, Figura 4.4(b). Nu contează dacă porniți din stânga sau din dreapta, dar trebuie să vă asigurați că vă rotiți cât de mult puteți înapoi. Amintește-ți că faci un carusel, nu o roată de zâne. Inspirați ușor în timp ce rotiți prima jumătate a cercului mare.

Pe măsură ce ajungeți la mijlocul rotației înapoi, dar fără nicio întrerupere a mișcării circulare, expirați ușor, Figura 4.4(c). Continuați mișcarea până când vă întoarceți la punctul de plecare. Faceți o pauză pentru o secundă sau două. Apoi repetați procesul în aceeași direcție. Efectuați exercițiul de aproximativ trei ori în aceeași direcție, înainte de a repeta același număr de ori în cealaltă direcție.

Respirația abdominală este folosită în acest exercițiu, dar dacă nu sunteți familiarizat cu respirația abdominală încă (vezi p. 76), doar respirați natural. În procesul de circulație a corpului, vizualizați (sau gândiți-vă la) energia care iradiază de la mingmen, punctul vital din mijlocul taliei, la spate, către toate părțile scheletului.

Fig 4.4(a), (b), (c) Carusele

Toate aceste exerciții dinamice de chi kung pot fi practicate individual sau în combinație cu alte exerciții de chi kung, dinamice sau de altă natură. Un ghid aproximativ este de a efectua fiecare exercițiu dinamic de aproximativ 20 de ori până la 30 de ori dacă urmează să fie practicat singur, cu excepția Munților Împingeți care pot fi efectuate de mai multe ori și Capului Circulator și Carusele,

care în mod normal nu se practică mai mult. de cinci ori. Dacă doriți să exersați toate cele șase modele pe care le-am învățat, un ghid aproximativ este să executați fiecare model de aproximativ patru până la opt ori.

BENEFICIAT DE ART

DE LONGEVITÀ

Concluzia modelelor dinamice de Chi Kung

❖ Dacă dorim să trăim Uve sănătoase, lungi și să avem vitalitate pentru a ne bucura de munca și de joacă, chi kung este un răspuns excelent.

Moara Mare de Vânt

Chi kung este de fapt un termen modern, care se referă la diverse arte de dezvoltare a energiei în scopuri specifice. În trecut, aceste arte erau cunoscute sub diferite nume, cum ar fi Arta Sănătății, Arta Longevității și Arta Forței Interne. Henee, dacă dorim să trăim sănătoși, o viață lungă și să avem vitalitate pentru a ne bucura de munca și de joacă, chi kung este un răspuns excelent. În cele două capitole anterioare, am învățat exerciții interesante cu nume poetice precum Plucking Stars și Merry-Go-Round; aici completăm cele zece modele Shaolin Dynamic Chi Kung, începând cu Big Windmill.

Stați în poziția obișnuită, cu picioarele împreunate, cu inima veselă și mintea goală, lăsându-vă brațele să atârne liber în lateral, cu palmele deschise îndreptate spre spate (vezi Figura 5.3(d)). Încercuiește un braț într-o mișcare continuă înainte, în sus și înapoi, ca o moară de vânt mare, Figura 5.1(a). Țineți palma deschisă și cotul drept, dar nu blocat. Inspirați ușor în timp ce brațul se mișcă înainte și în sus.

Există două metode de control al respirației pe care le puteți folosi: respirația toracică și respirația abdominală. Respirația toracică

Fig 5.1 (a), (b) Moara mare de vânt

este mai „puternic” și este de preferat dacă scopul este de a dezvolta brațe și palme puternice. Prin urmare, este favorizat în arta marțială chi kung. Respirația abdominală este mai „blandă” și este de preferat dacă scopul este de a vindeca sau hrăni anumite organe din corp. Este favorizată în chi kung-ul medical. Indiferent dacă folosiți respirația toracică sau abdominală, respirația trebuie să fie gerîtală, niciodată forțată.

Când inspirați, vizualizați (sau gândiți-vă la) energia cosmică care curge în piept dacă utilizați respirația în piept sau în abdomen dacă utilizați respirația abdominală. Pe măsură ce brațul tău își continuă mișcarea înapoi și în jos, expiră ușor, Figura 5.1 (b). Pentru respirația în piept, vizualizați energia care curge prin braț, cot, încheietură și palmă în degete. Pentru respirația abdominală, vizualizați masajul energetic, curățarea și întărirea diferitelor

organe din abdomen. Dacă aveți o anumită problemă medicală, cum ar fi ficat întărit sau diabet, gândiți-vă ușor la organul relevant, în acest caz ficatul sau pahcreasul.

După ce ați finalizat mișcarea circulară a brațului, întoarceți-vă palma spre spate, ca în poziția pregătită. Întrerupeți astfel două sau trei secunde pentru a provoca senzația de furnicături din degete sau efectul de masaj asupra organelor. Repetați procesul cu același braț pentru an

de un număr adecvat de ori înainte de a trece la celălalt braț.

Doamna Chen, o femeie energică, în vârstă de 36 de ani, care avea grijă de afacerea ei de familie, suferea de diabet de aproximativ cinci ani. A trebuit să ia medicamente în fiecare zi. După câteva săptămâni de practică chi kung, am sfătuit-o să-și ia duminică liberă de la medicația zilnică. În marinarul ei tipic de afaceri, ea și-a monitorizat nivelul zahărului în fiecare zi. După două săptămâni, deoarece a simțit că lipsa medicamentelor de duminică nu a afectat-o în mod semnificativ, și-a luat o altă vacanță fără pastile. După alte două săptămâni și-a luat trei zile libere fără pastile. În acest fel, nu avea pastile după aproximativ cinci luni, totuși nivelul ei de zahăr era normal. Dar nu îndrăznea să ia atât de mult zahăr pe cât și-ar dori.

I-am spus că dacă trebuie să-și controleze consumul de zahăr, înseamnă că nu și-a revenit complet. A fi vindecat înseamnă a ne putea desfășura viața de zi cu zi în mod normal, inclusiv luarea cantității normale de alimente fără a fi nevoie de un control strict. Dacă suntem sănătoși, am explicat, corpul nostru va produce în mod natural cantitatea potrivită și tipurile potrivite de substanțe chimice pentru a neutraliza excesul de zahăr, grăsimi, calciu sau orice altceva din Sistemele noastre. Am sfătuit-o pe doamna Chen să adauge puțin mai mult zahăr în băuturile ei la fiecare trei zile, dar i-am reamintit că nu trebuie să-și neglijeze practica de chi kung. După alte trei luni, a putut să ia cât de mult zahăr și-a dorit, fără să se teamă de a recurge la diabet. Ea a spus că Moara Mare nu numai că a vindecat-o de diabet, ci și-a făcut și brațele puternice, astfel încât să poată transporta mărfuri grele în afacerea ei.

Hula Hoop

Hula-Hoop este un alt exercițiu chi kung care pare simplu, dar are beneficii extraordinare. Într-adevăr, forma exterioară este ușoară, dar majoritatea beneficiilor sunt derivate din aspectele interioare ale fluxului de energie și vizualizării. Eșecul în a aprecia acest punct important este un motiv major pentru care mulți studenți obțin doar rezultate minime din antrenamentul lor chi kung.

Stați în poziția pregătită. Frecați-vă palmele împreună pentru a le încălzi, apoi puneți-le la spate peste

Fig 5.2(a), (b) Hula-Hoop

regiunea dvs. de rinichi. Închideți ochii și vizualizați energia care curge din palme în rinichi, Figura 5.2(a). Repetați acest lucru de câteva ori. Apoi, cu palmele peste regiunea rinichilor, rotește-ți șoldurile ca și cum ai face un dans hula-hoop, aproximativ 20 până la 30 de runde, vizualizând masajul energetic, curățarea și întărirea rinichilor, Figura 5.2(b). Rotiți în cealaltă direcție de aproximativ același număr de ori.

Apoi stați în picioare, relaxați-vă complet, lăsați-vă mâinile în lateral, închideți ochii (dacă nu sunt deja închiși) și bucurați-vă de senzația de furnicături sau de masaj la rinichi sau la orice altă parte a corpului. Dacă continuați să vă rotiți sau să vă mișcați în orice fel fără voința dvs., nu rezistați impulsului, ci lăsați-vă complet și bucurați-vă de mișcarea involuntară. Dacă această mișcare involuntară nu are loc, nu contează; stai pe loc și bucură-te de senzația de masaj.

Dacă mișcarea începe să fie viguroasă, spuneți-vă să încetiniți. Vei descoperi că poți controla mișcarea cu mintea ta. S-ar putea să găsești acest lucru surprinzător, dar este de fapt o abilitate naturală, un fapt pe care marii maeștri chi kung îl cunosc încă din cele mai vechi timpuri. Problema este că unii oameni nu cred că acest lucru este adevărat.

Rinichii, în filosofia medicală chineză, nu sunt importanți doar pentru vitalitatea sexuală, ci și pentru vitalitatea generală a întregului corp. Sistemul renal este direct legat de sistemul vezicii urinare și afectează, de asemenea, oasele și mușchii. Acest exercițiu Hula-Hoop este eficient împotriva multor plângeri medicale și este deosebit de benefic pentru cei care suferă de probleme cu rinichii și vezica urinară, insuficiență sexuală, impotență, infertilitate și infirmitate generală.

Doamna Ong era căsătorită de mulți ani, dar încă nu avea copii, deși ea și soțul ei se străduiseră din greu să aibă copii. Medicii specialiști nu au găsit nimic în neregulă fizic cu ei și i-au sfătuit să se relaxeze și să aibă răbdare. Am sfătuit-o pe doamna Ong să practice Hula-Hoop, în combinație cu Lifting the Sky și Carrying the Moon, urmate de flux indus de chi și meditație (care vor fi discutate în capitolele 7 și 10). După trei luni a rămas însărcinată. Apoi i-am spus să lase deoparte Lifting the Sky, Carrying the Moon și fluxul de chi indus, dar să continue cu Hula-Hoop (fără mișcări viguroase) și meditație. Ea a născut o fetiță sănătoasă, urmată de un băiat un an mai târziu.

Îndoire adâncă a genunchilor

Hussein, în vârstă de 19 ani, era afectat de o boală invalidantă, a cărei denumire tehnică nu l-am putut nici pronunța și nici nu-mi aminteam. Piciorul lui stâng era mult mai subțire decât cel drept. Cu greu putea să meargă sau să se ghemuiască și suferea de trei ani. Tatăl său iubitor l-a adus de la Alor Setar la Sungai Petani de trei ori pe săptămână să mă vadă la terapia chi kung.

Pentru primele ședințe i-am deschis câteva dintre punctele sale vitale pe brațele și corpul lui, precum și pe picioare, și i-am transmis chi-ul meu. Punctele vitale sunt puncte de pe corp unde un terapeut poate influența fluxul energetic intern al pacientului. Sunt la fel ca punctele de acupunctură. O persoană antrenată poate deschide punctele vitale ale altei persoane frecând corect și ușor un deget de ele. Mai târziu l-am învățat Ridicarea cerului și Respirația abdominală, ceea ce a făcut în timp ce stătea jos. Când a câștigat mai multă încredere și putere, a adăugat Pushing Mountains și Hula-Hoop la programul său de antrenament și a efectuat treptat majoritatea exercițiilor în picioare, deși un

scaunul era mereu în apropiere, pe care să se așeze dacă avea nevoie.

După aproximativ patru luni, a putut să stea suficient de mult pentru a efectua fluxul de chi indus. Între timp, am fost foarte încurajați de faptul că piciorul lui stâng subțire devenea mai mare și mai puternic. Două luni mai târziu l-am predat Deep Knee Bending, care s-a dovedit a fi cel mai dificil, dar și cel mai important exercițiu pentru el și pe care l-a exersat inițial cu ajutorul balustradelor. Mușchii din jurul genunchiului deveniseră atât de înțepeniți, încât cu greu își putea îndoi picioarele. Dar Hussein era un băiat curajos și hotărât. În ciuda numeroaselor zgomote care au dus la râsete la inimă bună la care el însuși s-a alăturat (dar, desigur, nimeni nu l-a ridiculizat vreodată pentru handicapul său), a perseverat. După aproximativ trei luni de muncă grea, se putea apleca și merge destul de bine. Piciorul lui stâng era încă puțin mai mic decât cel drept, dar mi-a spus cu mândrie că acum poate merge cu motocicleta pe care i-o promisese tatăl său drept recompensă.

Din poziția pregătită, ridicați brațele înainte până la nivelul umerilor, astfel încât degetele să fie îndreptate în față. În același timp, ridicați călcâiele pentru a sta pe degetele de la picioare și inspirați ușor, Figura 5.3(a). Vizualizează energia cosmică care curge în tine. Folosiți respirația abdominală dacă puteți; dacă nu, respiră în mod normal.

Ținându-vă echilibrul pe degetele de la picioare și ținându-vă brațele în față la nivelul umerilor, ghemuiți-vă complet sau cât de jos puteți, expirând în acest proces și vizualizând energia care curge în sus, de la punctul vital huiyin din apropierea anusului până la baihui. punct vital de la coroana capului, Figura 5.3(b).

Apoi, cu degetele de la picioare și cu brațele în față, ridicați corpul în poziția inițială, Figura 5.3(c). Inspirați și vizualizați simultan energia care curge în partea din față a corpului, de la cap la abdomen.

Apoi coborâți cu grație brațele și călcâiele la poziția normală în picioare, care este și poziția pregătită, cu palmele deschise îndreptate spre spate, Figura 5.3(d). În același timp, expirați și vizualizați energia care curge către degetele de la mâini și de la picioare. Repetați procedura de un număr adecvat de ori.

Fig 5.3(a), (b), (c) Îndoire adâncă a genunchiului

Acesta este un exercițiu excelent pentru a stimula fluxul de chi către mâini și picioare. Este eficient pentru ameliorarea reumatismului, artritei și leziunilor interne. Pentru studenții avansați, ajută la atingerea descoperirii „micului univers” și „mare univers”, care sunt realizări remarcabile chi kung prin care chi curge armonios prin meridianele conceptuale și de guvernare și, respectiv, prin cele 12 meridiane principale (vezi capitolul 9).).

Genunchii circulatori

Deși genunchii în circulație este un exercițiu foarte simplu, are câteva funcții specifice utile. Ne slăbește genunchii după ce am stat în picioare pentru ceva timp și stimulează chi-ul să curgă într-o manieră circulară. Henee, este adesea folosit ca ultimul dintr-o serie de exerciții dinamice de chi kung sau după chi kung-ul repaus, cum ar fi respirația abdominală și meditația în picioare. De asemenea, este frecvent folosit pentru a induce flux circular de chi în interiorul corpului nostru, un exercițiu fascinant, incredibil, care va fi explicat în capitolul 7.

Doamna Loh, în vârstă de 56 de ani, suferea de artrită de mulți ani, iar genunchii îi erau adesea umflați. Uneori, durerea era atât de puternică și paralizantă încât a trebuit să se târască pe scări. Circulating Knees a fost unul dintre numeroasele exerciții care au ajutat-o să se recupereze atât de satisfăcător încât le-a spus cu recunoștință prietenilor ei că cursul de chi kung pe care l-a luat de la mine valorează de o mie de ori taxa pe care a plătit-o.

Frecați palmele împreună pentru a le încălzi și așezați-le pe genunchi. Apoi, cu palmele pe genunchi, rotiți genunchii de aproximativ zece ori într-o parte, Figura 5.4, apoi rotiți-i de aproximativ același număr de ori pe cealaltă parte. Respirați natural. Apoi stați în picioare, dozați-vă ochii, relaxați-vă și bucurați-vă de chi masându-vă genunchii.

Fig 5.4 Genunchii circulatori

Clasificare convenabilă a Chi Kung

Toate cele zece exerciții chi kung descrise în acest capitol și în cele două capitole anterioare se încadrează într-o categorie de chi kung cunoscută sub numele de chi kung dinamic. Deși există literalmente sute de astfel de exerciții sau modele dinamice de chi kung, aceste zece modele sunt printre cele mai bune și, ca atare, se găsesc în multe alte stiluri de chi kung, alături de Shaolin Chi Kung, stilul prezentat în această carte.

Aceste exerciții se numesc dinamice deoarece implică mișcări vizibile. Astfel, ele sunt uneori numite externai chi kung. Chi kung-ul dinamic sau extern este un bun contrast cu chi kung-ul inactiv, care este uneori denumit internai chi kung. Câteva exemple de chi kung în repaus sunt Respirația abdominală (Capitolul 9) și Meditația în picioare și în șezut (Capitolul 10), deși meditația poate fi uneori clasificată într-o categorie separată.

Acești termeni, „dinamic” și „quiescent”, „externai” și „internai”, sunt doar descrieri convenabile, adesea arbitrare; și nu trebuie luate ca desemnări rigide. Toate chi-kung-ul, inclusiv chi-kung-ul dinamic sau extern-chi-kung-ul, este în mod fundamental intern și oricăror studenți care se concentrează în principal pe trăsăturile sale dinamice și externe vor pierde esența lui. Pe de altă parte, nu vă lăsați induși în eroare de termenul „quiescent”, crezând că este moale sau pasiv. În general, chi kung-ul inactiv este mai avansat decât chi kung-ul dinamic și este mai puternic.

Uneori poate să nu fie ușor să descrii un anumit tip de chi kung, cum ar fi mișcarea chi auto-manifestată (sau fluxul de chi indus), ca fiind dinamic sau inactiv, deoarece implică atât aspecte mobile, cât și staționare. De fapt, toate tipurile de chi kung au atât caracteristici dinamice, cât și liniștite; de obicei, o chestiune a grupului de caracteristici care este mai proeminentă sau mai evidentă determină clasificarea acelui tip de chi kung particular în categoria sa dinamică sau inactivă. De exemplu, există și trăsături liniștite, cum ar fi statul în picioare și curățarea tuturor gândurilor, în chi kung dinamic; și există trăsături dinamice, cum ar fi fluxul de energie intern și vizualizarea activă, în chi kung-ul repaus.

În mișcarea chi auto-manifestată, trăsăturile dinamice și cele de repaus sunt aproape la fel de semnificative. Prin urmare,

mulți maeștri chi kung se referă la mișcarea chi auto-manifestată ca o categorie separată, cunoscută prin termenul destul de prozaic, deși practic, chi kung dinamic-quiescent.

Unii cititori, care nu sunt încă familiarizați cu terminologia chi-kung-ului, ar putea găsi aceste concepte - cum ar fi „chi-kung-ul repaus poate fi dinamic și mai puternic”, „externai chi-kung-ul este practic intern" - destul de derutante. O cauză majoră a acestei dificultăți este diferența lingvistică și culturală dintre chineză și engleză. Cu toate acestea, dacă ținem cont de faptul că acești termeni sunt pentru comoditate și adesea arbitrari, putem reduce o mare parte din această dificultate și putem obține o mai bună apreciere a acestei arte fascinante.

6

VREI TO MAXIMIZAȚI REZULTATELE?

Sfaturi utile pentru antrenamentul Chi Kung

❖ Dacă vrei sănătate și vitalitate, nu trebuie doar să citești despre ele, ci trebuie să exersezi tehnicile adecvate pentru a le dobândi.

Rezultate maxime în timp minim

Sunt mândru că școala mea de chi kung, Institutul Shaolin Wahnam Chi Kung, percepe una dintre cele mai mari taxe din regiune, dar avem unul dintre cei mai mari număr de studenți. Un motiv important pentru succesul nostru este că ne ajutăm studenții să își stabilească scopuri și obiective, apoi îi ajutăm să le îndeplinească. Un alt motiv este că le arătăm studenților noștri cum să obțină rezultate maxime în timp minim. Credem că, dacă un student își poate îndeplini obiectivele în șase luni, nu vom lua un an să-l învățăm. Prin urmare, taxele aparent mari se dovedesc a fi cele mai economice.

Cum maximizăm rezultatele? Abordările noastre sunt rezumate în „Zece lucruri de făcut și ce nu” și „Obișnuințe corecte”. Ele nu sunt de fapt invenția noastră; Am adunat doar câteva dintre cele mai bune sfaturi pe care ni le-au transmis maeștrii din trecut și le-am pus împreună în niște Sisteme convenabile.

Cele zece lucruri din antrenamentul Chi Kung

• Primul și cel mai important „a face” - fără de care toate cunoștințele minunate și instrucțiunile de specialitate și toate celelalte sfaturi,

deveni inutil - este să exersezi regulat și consecvent. Chi kung nu este un subiect precum istoria sau biologia pe care să le poți citi și să devii informat. Este o artă care necesită multă practică. Dacă vrei sănătate și vitalitate, nu trebuie doar să citești despre ele, ci trebuie să exersezi tehnicile adecvate pentru a le dobândi.

• Pe cât posibil, exersați într-un cadru natural în care aerul este proaspăt și circulă, dacă vă amintiți că chi kung-ul nu este un sistem de exerciții fizice în care antrenați oasele și mușchii, ci o disciplină internă în care ingredientul principal este energia cosmică care se manifestă ca aer proaspăt pentru majoritatea oamenilor, puteți aprecia mai bine importanța mediului natural. Cu toate acestea, dacă vremea nu este favorabilă, puteți exersa în interior, cu condiția ca aerul să nu fie viciat.

• Cel mai bun moment pentru a exersa este la răsăritul soarelui, la care maeștrii chi kung îl numesc timp al energiei creative. Un alt moment excelent este la miezul nopții, care este momentul înfloririi energiei. Alte ore potrivite sunt între șapte și nouă dimineața și între cinci și zece seara.

• Se obțin rezultate mai bune dacă exersați cu fața spre est. Unii maeștri și unii autori de literatură chi kung (din emisfera nordică) recomandă orientarea spre sud. Prin implicare, dacă vă aflați în emisfera sudică, cel mai bine ar fi să vă orientați spre nord? Confruntarea cu o mare deschisă sau un spațiu deschis este, de asemenea, o direcție bună. Aceste direcții sunt ideale, adică să fie

urmărite dacă t este fezabil; nu înseamnă că înfruntarea altor direcții este dăunătoare.

- Trebuie să fii relaxat și vesel în timpul antrenamentului. Mintea este cel mai important element al chi kung-ului. O mare parte din beneficiile derivate din chi kung provine din aspectul mental, nu din forma exterioară și nici chiar din controlul respirației. O atitudine relaxată și veselă îți permite să obții tot ce este mai bun din aspectul tău mental.

- O metodă directă de a-ți folosi mintea în mod satisfăcător în antrenamentul de chi kung este să te gândești cu blândețe la energia cosmică care curge în tine, curățându-te de boli și deșeuri toxice și oferindu-ți sănătate și vitalitate strălucitoare. Cu toate acestea, trebuie să operați acest aspect mental cu blândețe. Este o greșeală să crezi că toate acestea sunt doar imaginație. Cei cu vedere psihică, pot vedea fluxul de energie cosmică.

- Este util să bei apă caldă sau altă apă caldă

băutură înainte de antrenament pentru a facilita transpirația. Transpirația este una dintre modalitățile majore, mai ales la etapa începătorilor, de a elimina deșeurile toxice din organism. Mai târziu, pe măsură ce progresezi în dezvoltare, s-ar putea să transpiri mai puțin. Deci, dacă descoperi că nu transpiri la fel de mult ca atunci când ai început chi kung-ul, nu este că obții rezultate mai slabe; probabil înseamnă că ați îndepărtat o mare parte din gunoiul care trebuie curățat și că acum sunteți gata pentru o nouă fază în care dezvoltarea (mai degrabă decât curățarea) energiei este mai semnificativă.

- Purtați haine largi și pantofi cu fund plat pentru a facilita fluxul de chi în corp. Slăbiți cureaua și gulerul. Îndepărtați ceasul, inelele și brățările dacă interferează cu fluxul de chi.

- Efectuați respirația și mișcarea blând, grațios și natural. În antrenamentul chi kung, cel mai important ingredient pe care îl respiri nu este aerul, ci energia cosmică. Respirația și mișcarea blândă și grațioasă facilitează fluxul lin al energiei cosmice.

- Fii amabil și generos în relațiile tale cu oamenii bolnavi. Acest sfat a fost dat de mulți mari maeștri chi kung din istorie. Motivul nu este doar altruismul: pentru că universul nostru este interconectat în mod complex și organic, a fi amabil și generos cu ceilalți va rezulta în a fi amabil și generos cu tine însuți.

Cele zece lucruri care nu trebuie făcute în antrenamentul Chi Kung

- Nu întrerupeți și nu întrerupeți practica zilnică - aceasta este cea mai frecventă cauză pentru care studenții nu obțin rezultate bune. Dacă exersați din când în când, nu veți obține rezultate bune chiar dacă exersați mult timp, pentru că veți rata efectul cumulativ esențial al antrenamentului chi kung. Când crezi că ești prea ocupat sau simți că ești prea leneș, chiar și câteva minute de practică te vor ajuta să-

ți menții progresul. Dacă îți dai seama că niciunul dintre multele lucruri care te fac să fii ocupat în fiecare zi nu este mai important decât sănătatea ta, vei fi mai bine inspirat să-ți exersezi chi kung-ul zilnic. Cu toate acestea, dacă trebuie să ratezi antrenamentul din când în când, este în regulă atâta timp cât antrenamentul tău general este regulat. Pe de altă parte, nu exersa până când obosești.

- Nu practicați în locuri aglomerate, zgomotoase, urât mirositoare sau murdare, unde aerul este viciat sau poluat. Aerul poluat, sau energia negativă, pe care o absorbiți va compensa mai mult decât puținul beneficiu pe care îl obțineți din mișcările fizice, făcând astfel antrenamentul mai dăunător decât benefic.

- Nu exersați la prânz sau când este foarte cald. Maeștrii din trecut au spus că în aceste vremuri nefavorabile energia cosmică era prea „forțată”. În termeni științifici moderni, probabil înseamnă că radiația cosmică este prea puternică și dăunătoare pentru celulele noastre.

- Nu exersați în apropierea unui cimitir, într-un vehicul care se mișcă violent sau în fulgere și furtuni. Stăpânul meu a explicat că chi-ul din apropierea unui cimitir era prea „mort” sau prea yin. (Poate că oamenii de știință moderni pot verifica dacă aerul din jurul unui cimitir nu este favorabil vieții.) Un vehicul care se mișcă violent poate duce la rătăcirea chi-ului din elev, în timp ce chi-ul în timpul fulgerelor și furtunilor este atât de puternic încărcat încât este dăunător pentru celulele corpului.

- Nu exersa când ești încordat, iritat, furios, speriat sau anxios. Aceste emoții negative blochează fluxul de energie și sunt dăunătoare pentru „inima”, care, în chineză, se referă adesea la minte. Chi kung ne ajută de fapt să depășim aceste emoții negative (sau energie negativă), dar dacă sunt prea copleșitoare ibis, mai bine să încetăm să exersăm pentru moment.

- Dacă aveți probleme în mintea noastră, lăsați-le deoparte, cel puțin pentru cele câteva minute ale practicii dvs. de chi kung. (După practică, dacă tot îți dorești problemele, le poți lua înapoi.) O modalitate utilă de a-ți renunța la problemele mentale în timpul practicii este să fii atent la ceea ce exersezi. Pentru că ai o singură minte, atunci când acel minci este pe deplin (dar ușor) ocupat cu tehnicile chi kung, nu mai este loc pentru alte gânduri, inclusiv pentru problemele pe care le-ai imaginat anterior a fi importante.

- Nu faceți o masă grea sau o baie rece imediat înainte sau după antrenament; nici nu ar trebui să vă fie foame și nici să vă simțiți neplăcut. Un meai greu interferează cu fluxul de chi, în timp ce vaporii de apă pot pătrunde în corpul tău prin porii din piele care se deschid în timpul practicii de chi kung.

- Nu purtați haine strâmte și nu practicați desculți. Îmbrăcămintea strâmtă restricționează mișcările fizice, precum și interiorul

curgere. Energia negativă din pământ poate pătrunde în picioare dacă sunteți desculți. Dacă îți place să porți pantofi cu tocuri înalte, purtați-i numai după practica de chi kung.

• Nu folosi forța în respirație și nici nu exercita forță în mișcările chi kung-ului. Este o concepție greșită comună în rândul începătorilor să creadă că cu cât respiră mai puternic, cu atât vor dezvolta mai multă forță. Ceea ce este inspirat nu este doar aer, ci energie cosmică, iar respirația forțată sau mișcările forțate restrâng fluxul energiei cosmice.

• Nu fi rău sau rău intenționat în nicio relație cu orice persoană. Pe lângă dimensiunea cosmică a ticăloșiei și răutății care revine la persoana rea și răutăcioasă din cauza interconexiunii universului, la un nivel mai personal energia negativă generată atunci când o persoană devine răutăcioasă sau răutăcioasă este dăunătoare pentru sine.

Obiceiuri potrivite pentru cele mai bune rezultate

Pe lângă „ceurile de făcut” și „ce nu se face”, există și alți factori care afectează rata de progres și nivelul de realizare și sunt încorporați în „Cântecul obiceiurilor corecte în antrenamentul Chi Kung”, după cum urmează:

Uniți ca unul sunt elementele trei

Și cele trei inimi ferme și puternice

Poziția verticală și corectă să fie

Respirația blândă, profundă și lungă Mintea este concentrată, limpede și proaspătă Relaxată, calmă și naturală ne menținem Sigur și ne treptăm progresul și căutarea În exterior și în interior trebuie să ne antrenăm Cu noi înșine și cu cosmosul suntem în pace. Fii umili în învățare și harnici. in practica

Cele trei elemente ale chi kung sunt forma, respirația și mintea, iar tu trebuie să obții o coordonare armonioasă a acestor elemente în antrenamentul tău. Cu alte cuvinte, mișcările dinamice sau postura statică, diferitele controale ale respirației și vizualizarea blândă corespunzătoare trebuie efectuate ca o singură unitate. De exemplu, dacă efectuați doar mișcările fizice fără respirația de susținere sau doar inspirați și expirați

fără îndrumarea mentală adecvată, atunci nu vei obține cele mai bune rezultate.

Cele trei inimi se referă aici la inima încrederii, la inima răbdării și la inima perseverenței. Trebuie să ai încredere că instructorul tău este competent și că metoda ta este eficientă. Dacă îți lipsește această încredere, trebuie să găsești alt instructor sau metodă. Ai nevoie de răbdare. Chiar și o floare simplă durează câteva luni pentru a da roade; ar trebui să vă acordați cel puțin câteva luni pentru a

vedea rezultate. Trebuie să perseverezi pentru a merita o recompensă. Sfatul că „nimic valoros nu se obține vreodată fără efort” servește drept motivație bună.

Forma antrenamentului dvs. de chi kung, adică diferitele mișcări în chi kung dinamic sau echilibrul în chi kung în repaus, trebuie să fie corectă. Deși forma este cel mai puțin important element în chi kung, exersarea corectă a formei vă permite să scoateți cel mai mult pe care forma este concepută pentru a oferi. Pe de altă parte, nu ar trebui să vă faceți griji excesiv de exactitatea formularului dvs. Există întotdeauna îngăduință pentru diferența și slăbiciunea individuală.

Respirația ta, al doilea element al chi kung-ului, ar trebui să fie lentă, profundă și blândă. Niciodată, niciodată, nu-ți forța respirația. Respirația forțată duce adesea la reacții adverse nedorite, cum ar fi amețeli și dureri în piept. Espirația este la fel de importantă ca și inspirația; de fapt, în stadiul elementar expirarea este mai importantă O pauză, dar nu o pauză directă, în diferite locuri adecvate în procesul de respirație, este de asemenea semnificativă; dar nu trebuie să ții pauza cu forță. Dacă, în timp ce te oprești, simți că respirația dorește să intre sau să iasă, lasă acel flux minunat de viață să curgă cursul său natural.

Mintea ta, al treilea element al chi kung-ului, trebuie tratată cu grijă și blândețe; nu este că este fragil sau fragil, dar manipularea forțată va crea stres care este foarte dăunător. Mintea, după cum spunea William James, părintele psihologiei americane, este „cea mai puternică forță din lume”; utilizarea unei vizualizări blânde pentru a obține rezultate bune de chi kung este doar o expresie foarte mică4 a capacității sale.

Pentru a oferi cel mai bun mediu pentru ca mintea ta să funcționeze și, de asemenea, pentru ca chi-ul tău să curgă armonios, ar trebui să rămâi relaxat, calm și natural, nu doar mental, ci și fizic. Încordarea mușchilor, de exemplu, întrerupe fluxul lin de energie; a fi anxios creează energie negativă; și ținând un

Poza nenaturală (cu excepția cazului în care ești antrenat special, cum ar fi yoghinii) distrage atenția asupra concentrării mentale. Acordând o atenție deosebită acestui principiu, nu numai că vă veți îmbunătăți rezultatele, ci veți face și multe pentru a preveni eventualele abateri.

Progresul tău trebuie să fie sistematic și gradual. Trebuie să acordați suficient timp corpului dumneavoastră să se adapteze la noul nivel de energie pe care îl veți atinge în timpul antrenamentului chi kung. Când un anumit organ este bolnav, de exemplu, alte organe sănătoase funcționează în moduri care sprijină sau compensează organul bolnav. Recuperarea, prin urmare, trebuie să fie suficient de graduală pentru a permite altor organe să se adapteze la noul mediu sănătos. Progresul care este prea rapid sau întâmplător poate fi dăunător pentru organism.

Antrenamentul dumneavoastră trebuie să fie coordonat intern și extern. Deși cultivarea internă este semnul distinctiv al chi kung-ului, nu

trebuie să neglijați aspectele sale fizice, externe, cum ar fi diferitele mișcări de întindere a mușchilor și mișcări de rotație a articulațiilor în modelele dinamice de chi kung descrise în cele trei capitole anterioare. Dacă cultivi doar aspecte interne, cum ar fi energia și mintea, s-ar putea să fii sănătos și proaspăt mental, chiar și avansat spiritual, dar mușchii tăi pot fi atât de strânși și articulațiile atât de rigide încât cu greu poți să-ți întorci corpul.

Viața ta de zi cu zi ar trebui să fie normală și adecvată. O persoană, de exemplu, poate practica un exercițiu eficient de chi kung pentru a vindeca o anumită boală, dar dacă se expune în continuare la factorii negativi care au contribuit la boala sa, cum ar fi nopțile târziu, fumatul intens sau iritabilitatea, beneficiile pe care le obține din chi kung poate fi compensată de conduita lui negativă continuă.

Trebuie să fii umil și pregătit în învățare și regulat și sârguincios în practica. Este uimitor cât de mulți oameni, probabil încercând să-și acopere slăbiciunile, se țin departe de a căuta cunoștințe sau chiar ignoră cunoștințele care le sunt oferite și adoptă o atitudine care sugerează că stilul sau metodele lor sunt cele mai bune. Această atitudine trebuie să fi fost comună încă din cele mai vechi timpuri, pentru că maeștrii din trecut ne sfătuiau frecvent că ar trebui să fim umili în căutarea cunoașterii. Dar chiar dacă suntem cunoscători, trebuie să exersăm regulat și sârguincios.

Urmând astfel de sfaturi pentru a maximiza rezultatele într-un timp minim, vei fi mai bine pregătit să înveți și să exersezi mai multe exerciții chi kung. În capitolul următor vei fi prezentat un tip fantastic de chi kung pe care s-ar putea să nu crezi că este posibil. Here este o oportunitate bună de a testa credibilitatea împotriva

validitatea, pentru a testa dacă lucrurile incredibile scrise în unele literaturi de chi kung sunt cu adevărat adevărate. Beneficiul, desigur, nu este doar acela de a vă satisface curiozitatea, exercițiile de chi kung despre care veți citi și, sperăm, să le practicați, sunt printre cele mai importante. cel mai bun pentru promovarea sănătății și vitalității.

FASCINAREA ENERGIEI CURGE ÎN TINE

Beneficiile și tehnicile mișcării auto-manifestate

❖ Exercițiile Shaolin Wahnam Self-Manifested Chi Movement prezentate aici oferă o metodă utilă pentru experimentarea chi, precum și pentru direcționarea fluxului chi.

O artă fascinantă, incredibilă

Ai crede că anumite tipuri de chi kung te-ar putea face să te balansezi sau să te miști involuntar, să dansezi cu grație, să faci mișcări de kungfu chiar dacă nu ai învățat kungfu, sau chiar să urli ca un tigru sau să gambolezi ca un căprior cu degetele formând antierele căpriorului? ? Nu am crezut - până nu am văzut și am experimentat eu însumi.

Acest capitol vă oferă ocazia de a experimenta acest tip de chi kung și veți găsi practica atât plăcută, cât și benefică. Este o metodă foarte utilă pentru a curăța organismul de boli și deșeuri toxice și pentru a genera un flux energetic armonios.

Acest tip de chi kung se numește mișcare chi auto-manifestată sau flux chi indus, care este „zi fa dong gong” în chineză, adică „arta mișcărilor auto-manifestate”. Cei care nu sunt familiarizați cu pronunția chineză romanizată ar putea dori să știe că „dong gong” este pronunțat ca „tung kung”.

Este posibil ca unii oameni să fi practicat chi kung de mulți ani, dar nu au experiență despre ce este chi, sau energia vieții. Alții nu cred că o persoană poate direcționa chi-ul către orice parte a acestuia

corpul pe care si-l doreste. Exercițiile Shaolin Wahnam Self-Manifested Chi Movement prezentate aici oferă o metodă utilă pentru a experimenta chi, precum și a direcționa fluxul de chi.

De fapt, chi curge în noi toți. La fel ca fluxul de sânge, este atât de normal încât majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de asta. Într-o mișcare auto-manifestată sau un exercițiu de flux chi indus, mai ales când un maestru a ajutat elevul să deschidă unele puncte vitale, rata și volumul fluxului de chi sunt mult crescute. Henee, studentul poate experimenta fluxul chi; adesea se manifestă în exterior ca legănare involuntară sau mișcări blânde. Uneori, practicantul se mișcă din poziția sa și efectuează niște mișcări de dans sau kungfu. Ocazional, mișcările pot fi viguroase, iar practicantul poate să țipe sau să se lovească (și să se bucure) sau să se rostogolească pe pământ!

Nu există absolut nimic ocult, spiritualist sau religios în mișcarea chi auto-manifestată. Mișcările involuntare sunt cauzate de mișcarea chi-ului în corp, ceea ce este perfect natural, și nu de vreo forță exterioară. Chi curge în corpul nostru tot timpul; în acest exercițiu îi sporim fluxul. Nu interferează deloc cu nicio credință religioasă și, prin urmare, poate fi practicat de oameni de orice religie.

Persoana care efectuează fluxul de chi indus nu este în transă; este perfect conștient de acțiunile și de împrejurimile sale. El deține controlul - un aspect foarte important în această categorie de exerciții chi kung - și își poate opri mișcările dacă dorește. Își continuă mișcările amuzante, dacă există, pentru că îi place să facă asta și știe că îi este benefic. Aceste acțiuni extraordinare, însă, nu sunt comune; de obicei se leagana gratios.

Bucurați-vă de mișcarea auto-manifestată

Să ne bucurăm acum de acest exercițiu fascinant de mișcare auto-manifestată. Majoritatea studenților consideră experiența memorabilă și îmbucurătoare.

Stai drept și relaxat. Pentru bărbați, folosiți degetul mijlociu stâng pentru a apăsa ușor pe buric de aproximativ zece ori. Pentru femei, folosiți degetul mijlociu drept. (Cu toate acestea, în practica dvs., dacă vă amestecați cu stânga și dreapta, nu vă faceți griji excesiv.) Această apăsare cu degetul este pentru a

stimulează-ți chi-ul la câmpul tău energetic abdominal. Apoi așezați celălalt deget mijlociu pe coroana capului și masați în mod rotativ de aproximativ trei ori. Aceasta este pentru a deschide punctul vital baihui (însemnând „întâlnirea celor sute de meridiane”) și acționează ca o supapă de siguranță pentru ca energia excesivă să curgă peste, în loc să fie blocată la cap.

Apoi executați Lifting the Sky (p. 22) de aproximativ zece până la cincisprezece ori. După fiecare dată, faceți o pauză (dar nu vă opriți complet) pentru una sau două secunde pentru a vizualiza energia care curge pe corp de la cap la picioare.

După ce repeți Lifting the Sky de zece sau cincisprezece ori, continuă cu Pushing Mountains (p. 30) de încă zece până la cincisprezece ori. Simțiți fluxul de energie în brațe și picioare sau în orice alte părți ale corpului. Continuați cu Carry the Moon (pag. 32), tot de zece până la cincisprezece ori, vizualizând o cascadă de energie minunată care se scurge în cascadă în corpul vostru. După fiecare dată, faceți o pauză (dar nu vă opriți complet) pentru o secundă sau două pentru a simți acest duș intern.

Apoi stați destul de neclintit și închideți ochii. Dacă simți că chi te mișcă, urmărește-i impulsul și bucură-te de mișcările auto-manifestate. Dacă nu vă mișcați încă substanțial, vizualizați chi curgând din cap prin corp până la picioare. Vizualizați ușor acest lucru de trei sau patru ori. Apoi, gândește-te o dată la nasul tău, apoi gândește-te la picioare. Apoi eliberează-te complet, ca și cum ar fi plutind în nori.

Dacă ai făcut corect cele de mai sus și ești suficient de relaxat, chi-ul tău va curge acum în interiorul corpului tău și te vei legăna plăcut. Cu toate acestea, unii oameni s-ar putea să nu se miște prea mult, deși chi curge înăuntru, în timp ce alții se pot mișca energic. Câțiva pot să danseze sau să alerge sau chiar să strige, să râdă sau să plângă. Toate acestea sunt reacții normale și sunt benefice pentru elev. Dar dacă exersezi pe cont propriu, nu ar trebui să permiti mișcărilor tale să fie prea viguroase. Acest lucru poate fi controlat destul de ușor: pe măsură ce începeți să vă mișcați energic, spuneți-vă să mergeți încet. Este la fel de simplu!

Închideți ochii și fiți complet relaxați în timp ce vă bucurați de fluxul chi în corpul vostru. Este o formă de meditație curgătoare. Mai târziu, când ești destul de avansat în această artă, poți deschide

ochii tăi dacă vrei. În timpul influenței fluxului chi, puteți, dacă doriți, să vă gândiți ușor la boală sau părțile rănite. Acest lucru va direcționa chi să curgă către boala sau rănirea dumneavoastră pentru a o trata. Acesta este fluxul chi indus direcționat.

Dacă nu aveți nicio boală anume, savurați senzația foarte plăcută de flux chi care echilibrează nivelul de energie din corpul dumneavoastră. Acesta este un flux chi indus liber. Chiar dacă doriți să vindecați o boală cunoscută, este recomandabil să folosiți fxee chi flux uneori, în loc de fluxul chi direcționat, care vizează boala, deoarece fluxul chi liber permite energiei să vindece boli insidioase despre care probabil că nu știți, dar care. se dezvoltă în interiorul tău. Acesta este unul dintre modurile prin care chi kung previne boala.

După aproximativ zece minute de mișcări auto-manifestate, sau când te-ai bucurat suficient de fluxul chi, spune-ți ușor mișcările să încetinească. Vei fi surprins de cât de bine îți poate controla mintea mișcările. Concentrează-ți chi-ul în abdomen și oprește-ți cu grație mișcările. Stai neclintit câteva secunde și gândește-te ușor la abdomenul tău - asta îți va concentra energia acolo, ajutându-te să fii „împământat". Frecați-vă palmele, așezați-le pe ochi și tamponați-vă ochii cu palmele în timp ce deschideți ochii. Apoi mergi vioi.

Oameni diferiți pot reacționa diferit din cauza constituțiilor lor diferite și a altor factori. Unii se mișcă energic, alții s-ar putea să se miște cu greu deloc. Așadar, dacă simți doar că energia furnică în celulele tale în timp ce prietenii tăi se leagănă ca sălcii, asta nu înseamnă neapărat că primești mai puține beneficii. Pe de altă parte, dacă te trezești că lovești diverse părți ale corpului tău și îți place să faci asta, nu-ți face griji, nu devii sadic; această auto-lovire este un mod remarcabil prin care chi kung-ul îți vindecă boala. Energia ta vitală, așa cum se manifestă în fluxul chi indus, îți cunoaște nevoile mai bine decât conștientul pe care îl cunoașteți! În „starea meditativă a fluxului de chi indus", dacă lași natura să conducă în timp ce nu faci „nimic", energia ta vitală va funcționa în cel mai bun mod posibil pentru nevoile tale.

Fluxul circular

Există cinci pași majori în metodologia mișcării chi auto-manifestate.

1 Stimulați energia înnăscută la nivelul navei și deschideți „supapa de siguranță" de la coroana capului.

2 Efectuați tipare chi kung care induc fluxul de energie intern. (Dacă energia curge suficient pentru a mișca corpul „involuntar", sări peste pasul 3 și treceți la pasul 4 de mai jos.)

3 Vizualizați energia care curge în jos de la cap la picioare.

4 Relaxați-vă total și bucurați-vă de mișcarea poetică a mișcării auto-manifestate induse de fluxul energetic intern. Aceasta este partea principală a exercițiului.

5 Încetiniți treptat și opriți-vă cu grație.

În pasul 2 de mai sus, putem folosi alte modele chi kung în loc de cele trei modele descrise mai devreme și nu trebuie să rămânem la trei modele și nici la de zece până la cincisprezece ori per model. Unii

oameni ar putea fi nevoiți să execute mai multe modele sau să execute fiecare model de mai multe ori, pentru a începe mișcările auto-manifestate de chi. Practicanții avansați trebuie să efectueze un singur model - Purtarea Lunii ar fi o alegere bună în acest caz - de câteva ori pentru a începe mișcarea energiei interne. Unii maeștri nici măcar nu trebuie să execute niciun tipar; pot induce cu ușurință fluxul de chi doar folosindu-și mintea.

Alegerea tiparelor va influența modul în care un practicant se mișcă în mișcările sale auto-manifestate. Exemplul pe care l-am folosit - Lifting the Sky, Pushing Mountains and Carrying the Moon - este o alegere excelentă, deoarece mișcările auto-manifestate generate sunt poetice, iar fluxul de energie intern indus este holistic.

Pe de altă parte, dacă dorim să avem un alt tip de mișcare manifestată în timpul unui exercițiu de flux chi indus, putem alege diferite tipuri de modele pentru a induce mișcările. De exemplu, dacă dorim să avem mișcări circulare, putem alege modele care tind să inducă mișcări circulare, cum ar fi Circulating Head, Merry-Go-Round și Hula-Hoop. Cu toate acestea, deși mișcările rezultate sunt probabil circulare, nu este o certitudine. Din cauza nevoilor noastre corporale și a altor factori, mișcările noastre rezultate pot fi uneori diferite de cele pe care modelele noastre alese sunt menite să le provoace.

Poate că ți-ar plăcea să încerci mișcarea auto-manifestată folosind „modele circulare”. Procedura este aceeași și este după cum urmează.

Apăsați ușor buricul de aproximativ zece ori cu degetul stâng pentru bărbați, sau dreapta pentru femei. Apoi utilizați un deget de la cealaltă mână pentru a masa coroana capului de aproximativ trei ori.

Efectuați capul de circulație (pag. 34) (doar mișcarea de rotație va face) de trei până la cinci ori pe fiecare parte în acest caz, nu de zece până la cincisprezece ori. Apoi executați Merry-Go-Round (pag. 36), tot de trei până la cinci ori pe fiecare parte. Continuați cu Hula-Hoop (pag. 41) de aproximativ 20 până la 30 de ori pe fiecare parte.

Apoi rămâneți destul de neclintit și vizualizați chi curgând pe corp. Când corpul tău începe să se miște, bucură-te de mișcarea auto-manifestată. Finalizați exercițiul dorindu-vă să vă opriți ușor

Această mișcare chi auto-manifestată este unul dintre cele mai bune exerciții de chi kung pentru sănătate și vitalitate și este foarte ușor odată ce vă familiarizați cu procedura ei. Deși a fost practicată din cele mai vechi timpuri, nu este cunoscută pe scară largă deoarece, în conformitate cu practica tradițională, cele mai bune metode au fost ținute secrete de populație. Dacă practicați fluxul de chi indus timp de 15 minute zilnic, trebuie să fiți pregătit să pierdeți șansa de a vă consulta din nou medicul în calitatea sa profesională!

Câteva puncte esențiale de avut în vedere

Un alt motiv pentru care o tehnică de chi kung atât de excelentă nu a fost practicată pe scară largă a fost faptul că oamenilor le era frică să nu se poticnească și să se rănească. Această teamă a fost amplificată deoarece în trecut mulți instructori de chi kung s-au străduit să mistifice această artă în loc să o explice. A fost (și încă este) ușor pentru un instructor egoist să-și inducă în eroare studenții, încurajându-i să-și imagineze că au dezvoltat o abatere serioasă când au început să se miște involuntar. Un terapeut egoist chi kung le-ar putea spune clienților săi că astfel de mișcări auto-manifestate, deși sunt eficiente pentru vindecarea bolii, trebuie să fie inițiate de terapeut însuși (și contra unei taxe scumpe), atunci când este de fapt.

mai ușor pentru clienți să exerseze singuri.

Desigur, există capcane în fluxul de chi indus și în toate celelalte tipuri de chi kung, așa cum există în multe dintre celelalte căi pe care trebuie să le parcurgem. Dar dacă suntem informați în prealabil despre capcane pentru a le putea evita, călătoria noastră va fi în siguranță. Siguranța noastră va fi de două ori asigurată dacă vom ști și cum să ieșim din capcane dacă, în ciuda avertismentului prealabil, ne-am împiedicat de ele. Această ieșire, exercițiile de remediere pentru a corecta abaterile, vor fi explicate în Capitolul 11 pentru informarea dumneavoastră, chiar dacă este posibil să nu fie nevoie să o utilizați niciodată. Între timp, vom examina capcanele mișcării chi auto-manifestate.

Este foarte important să nu mergeți împotriva impulsului fluxului de chi în interiorul corpului dumneavoastră. Dacă vă opriți brusc corpul din mișcare sau dacă mergeți în mod intenționat împotriva impulsului care curge, în timp ce energia voastră vitală curge în continuare puternic, energia vă poate lovi înăuntru, făcându-vă inconfortabil și poate provoca răni.

Dacă aveți un instructor calificat care vă supraveghează, puteți pur și simplu să lăsați drumul și să lăsați fluxul intern chi-ului să vă dicteze mișcările, chiar dacă acestea devin viguroase. Este posibil să simțiți vuietul unui tigru sau un hop de cangur chiar și în timpul primelor antrenamente. Dar dacă te antrenezi pe cont propriu, trebuie să eliberezi controlul treptat, permițând vuietului tigrului, hop-ului cangurului sau altor mișcări viguroase și interesante să apară doar atunci când ești sigur de capacitatea ta.

Inițial, permiteți-vă să vă mișcați singuri doar puțin. Apoi permiteți din ce în ce mai multă mișcare, până când în cele din urmă - când ești sigur că controlul tău conștient poate prelua oricând dorești - poți să-ți eliberezi complet controlul și să-ți lași chi-ul să te miște oricum. Este ca și cum ai învăța să înoți într-o mare deschisă, cu excepția faptului că mișcarea chi auto-manifestată este de multe ori mai sigură. Mai întâi stai lângă linia de plutire, apoi te îndepărtezi, asigurându-te că apa ajunge doar la talie. Mai târziu treci la nivelul pieptului și doar când ești complet sigur de abilitățile tale de înot, te aventurezi în mare.

Dacă mișcările tale devin prea viguroase, teii-te ușor să încetinești. În rare ocazii, impulsul fluxului tău de energie intern se poate accelera atât de mult încât s-ar putea să nu fii pregătit să-l controlezi. Acest lucru se întâmplă rar, cu excepția cazului în care volumul de energie vitală din voi este deja extraordinar și căile voastre de

fluxul de energie este destul de clar. Dar chiar dacă se întâmplă acest lucru, nu vă panicați. Urmați impulsul rapid, inspirați și expirați încet și, în același timp, asigurați-vă că aveți controlul. Apoi încet și ferm mișcările tale să încetinească. Este atât de simplu” Mintea ta poate controla mișcările — aceasta este o lege naturală. Când pari să te miști fără voința ta, este pentru că mintea îți permite acest lucru.

Dacă sunteți într-o dispoziție profundă meditativă în timp ce vă bucurați de mișcările auto-manifestate și există o perturbare bruscă, cum ar fi un sunet puternic, spuneți-vă că perturbarea nu vă poate face rău și gândiți-vă că energia și mintea voastră sunt intacte. Acesta este un punct foarte important care va preveni posibilele efecte secundare.

Maкe asigurați-vă că locul în care efectuați mișcarea chi auto-manifestată este sigur; de exemplu, nu ar trebui să fie lângă un balcon sau obiecte ascuțite. Nimeni nu ar trebui să te deranjeze în timp ce te afli în mijlocul fluxului tău de chi indus. Dacă cineva se apropie de tine, indica-i să aștepte cât te pregătești să oprești exercițiul. Dacă telefonul vă sună, nu răspundeți imediat. În momentul în care opriți exercițiul, este posibil ca telefonul să fi încetat să sune, dar dacă cali-ul este suficient de important, apelantul va cali din nou.

Când doriți să finalizați exercițiul, nu vă opriți brusc, mai ales când mișcările sunt încă viguroase. Folosindu-ți mintea pentru a o dori, îți poți încetini treptat mișcările, apoi te poți opri cu grație. Amintiți-vă să stați în picioare cel puțin câteva secunde „pentru a vă aduce energia acasă” în abdomen înainte de a pleca.

O carte bună, în cel mai bun caz, este doar un înlocuitor slab pentru un maestru. Dacă, după ce ai citit această carte, te simți inspirat să practici chi kung, caută un maestru bun, astfel încât să poți obține tot ce este mai bun pentru sănătatea și vitalitatea ta.

8

CHI KUNG NU ESTE DOAR UN DANS BLAND

Aspecte importante ale Chi Kung

❖ Când înțelegem cele trei elemente ale chi kung-ului, devine evident că dacă doar practicăm forma chi kung, așa cum o fac mulți studenți, chiar și în cel mai bun caz nu putem obține decât o mică parte din ceea ce ne poate oferi chi kung-ul.

Mai mult decât ceea ce vedem

Mișcările de chi kung dinamic și mișcarea chi auto-manifestată sunt întotdeauna grațioase și ritmice, descrise în mod corespunzător ca poezie în mișcare. Dar am greși grav să credem că chi kung-ul este un fel de dans blând. În primul rând, mișcările asemănătoare dansului sunt doar un aspect al chi kungului - în multe privințe cel mai puțin important aspect. În al doilea rând, există și alte tipuri de chi kung care nu sunt asemănătoare dansului, deși sunt, în general, blând și ritmat.

De fapt, un motiv major pentru care mulți studenți nu progresează foarte mult în chi kung, deși au practicat o lungă perioadă de timp, este accentul lor greșit pe acest aspect asemănător dansului, neglijarea celorlalte aspecte mai puțin evidente, dar mai importante. , și ignoranța lor față de alte tipuri de chi kung în care acest aspect asemănător dansului nu este proeminent. Aspectul asemănător dansului constituie forma de chi kung. Există literalmente sute de tipuri diferite de chi kung, dar toate chi kung-ul constă din trei aspecte sau elemente, și anume formă, energie și minte.

Elementul Vizibil, Extern

Forma este aspectul vizibil, extern al chi kung-ului, elementul pe care îl putem vedea. De exemplu, așa cum este descris în capitolele anterioare, când efectuați Lifting the Sky, felul în care vă ridicați și vă mișcați mâinile constituie forma sa. Când efectuați mișcare auto-manifestată de chi, toate posturile și acțiunile care pot fi văzute clar - de la apăsarea pe buric și efectuarea diferitelor exerciții fizice, până la legănare blândă sau mișcare energic și frecarea palmelor pentru a vă încălzi ochii - sunt forma. de chi kung. Când efectuați Respirația abdominală (care va fi explicată în capitolul 9), modul în care stați staționar ținându-vă mâna de abdomen, fără a face nimic altceva timp de zece până la cincisprezece minute, constituie forma acestui exercițiu chi kung.

Deși forma este cel mai puțin important dintre cele trei elemente ale chi kung-ului, este încă importantă. Forma tipului particular de chi kung pe care îl practicăm - felul în care ne punem și ne mișcăm corpul - este cristalizarea a sute de ani de studiu și experiență de către maeștrii din trecut în căutarea sănătății, vitalității și dezvoltării personale. Cu alte cuvinte, atunci când învățăm o anumită formă de chi kung de la instructorul nostru, această formă nu este invenția lui, ci a fost evoluată și perfecționată de-a lungul veacurilor pentru a ne fi lăsată moștenire. Prin urmare, executarea corectă a formularului ne permite să obținem cele mai mari beneficii pe care forma este concepută să le ofere. Dacă executăm incorect formularul, nu numai că este posibil să nu obținem cel mai mare beneficiu, dar, uneori, putem obține efecte secundare nedorite.

Ce sfat bun putem urma pentru a evita exersarea incorect a formularului? În primul rând, un excelent principiu călăuzitor, transmis de generații de maeștri chi kung, este acela de a efectua forme de chi kung cu blândețe, grație și naturalitate. Cu excepția unor „chi kung tari” care se găsesc în artele marțiale, este de maximă importanță să nu forțezi mișcările chi kung. Acest paradox de a nu

folosi puterea în chi kung, dar a dobândit o putere extraordinară, a fost un puzzle constant pentru cei neinițiați și o fascinație pentru adepți. În al doilea rând, forma chi kung trebuie să fie grațioasă, nu rigidă sau staccato.

A treia cerință, aceea de a fi natural, are nevoie de unele explicații. Desigur, mișcări precum Plucking Stars și staționar ținându-ne abdomenul nu sunt acțiuni pe care le facem în mod normal în viața noastră de zi cu zi; aceste mișcări sunt de fapt

'nefiresc· celor care nu sunt instruiți în ele. Dar ele sunt „naturale” în promovarea unui flux mai bun de energie sau în creșterea nivelului de energie; ele corespund modului naturii de a ne oferi sănătate și vitalitate. Toate aceste trei trăsături ale formei corecte de chi kung - a fi blând, grațios și natural - sunt menite să dezvolte energia.

Atingerea energiei cosmice

Energia, sau chi în chineză, este al doilea element al chi kung-ului. Este un aspect invizibil, deși cei cu vedere psihică pot vedea fluxul de energie într-o practică de chi kung. Există multe tipuri de energie, dar, în general, energia care este în interiorul nostru este denumită energie vitală, iar energia care este în afara noastră ca energie cosmică. Energia este elementul care îi dă numele chi kung-ului.

Energia este de obicei, dar nu întotdeauna, exprimată în respirație. Henee, unii oameni se referă la chi kung ca fiind arta de a respira, ceea ce nu este corect. Respirația poate fi împărțită în trei părți: expirarea, inspirația și pauză. Aceste părți diferite pot fi aranjate într-o ordine diferită pentru scopuri specifice, iar timpul necesar pentru fiecare parte poate varia. Procesul de respirație uzual în chi kung este să expirați încet, să faceți o pauză scurtă, să inspirați încet, să faceți o pauză scurtă și să repetați. Dacă dorim să economisim energie pentru a efectua rapid unele acțiuni puternice și să nu fim epuizați la finalizarea acțiunilor, ca în sparring-ul kungfu, putem folosi următoarea procedură: inspirăm rapid, facem o pauză lungă (în timp ce efectuăm mișcările kungfu), expirați ușor.

În mod normal, inspirăm pe nas și expirăm pe gură. Dar pentru unele efecte speciale, putem folosi diferite combinații. În efectuarea unui set de Tai Chi Chuan, de exemplu, unii maeștri folosesc nasul atât pentru a inspira cât și pentru a expira. Cu excepția unor modele chi kung dure, respirația trebuie făcută blând, grațios și natural. Respirația forțată este adesea o cauză a devierii.

Respirația nu este singura tehnică pe care o folosesc practicanții de chi kung pentru a atinge energia. Unele școli de chi kung își învață elevii să-și folosească mâinile pentru a extrage energia din plante luxuriante sau copaci puternici, dar noi de la Shaolin Wahnam nu suntem de acord cu această metodologie, deoarece credem că acest lucru va dăuna plantelor. Unul dintre discipolii mei a făcut un experiment de neuitat. A bătut

energie dintr-o plantă strălucitoare. După trei zile de atingere, planta aproape s-a uscat. Discipolul meu și-a transmis rapid plantei propria sa energie vitală. Câteva zile mai târziu, planta și-a recăpătat strălucirea.

A suge cu voință energie de la o altă persoană - prin actul sexual, de exemplu - pentru a se hrăni este lipsit de etică. Persoana care absoarbe energia poate primi, de asemenea, orice boală (nu neapărat boli venerice) sau altă energie negativă de la acea persoană. O astfel de practică răutăcioasă este de fapt predată de unele grupuri de chi kung și secte religioase. De ce să ne aplecam la o astfel de tehnică când putem atinge cu ușurință energia cosmică liberă, abundentă și minunată din universul deschis?

Unii maeștri chi kung pot atinge energia cosmică cu întregul lor corp. Prin urmare, în unele exerciții avansate de chi kung nu este nevoie de controlul conștient al respirației. Un maestru poate intra în meditație profundă și poate lăsa energia cosmică să-și scalde fiecare celi! La un asemenea nivel, maestrul atinge, sau cel puțin se apropie, de împlinirea spirituală. Acest lucru este posibil atunci când a dezvoltat pe deplin al treilea element al chi kung - mintea.

Mintea, cel mai important element

Mintea este cel mai important dintre cele trei elemente chi kung. În timp ce aspectul minții este cel mai semnificativ la nivel avansat - chi kung-ul avansat este în principal, dacă nu în întregime preocupat de cultivarea minții - este esențial și la etapa elementară, deși mulți începători ar putea să nu fie conștienți de acest punct important. Chiar și atunci când practicăm modele chi kung simple pentru scopul de bază de a menține bunăstarea fizică, dacă executăm doar forma, vom obține probabil mai puțin de 20% din beneficiile potențiale ale exercițiului respectiv. Dacă coordonăm forma cu controlul corect al respirației, putem crește beneficiul pe care îl obținem la 40 sau 50% din potențial. Cele mai mari beneficii pot fi obținute dacă încorporăm elementul minte; nu doar în dorințe, ci în armonizarea minții, energiei și formei ca o singură unitate.

Pentru a atinge o asemenea unitate armonioasă, mintea noastră trebuie să fie mai întâi liniștită, pentru care există două cerințe: ar trebui să fim relaxați fizic și mental, iar mintea noastră ar trebui să fie eliberată de toate gândurile irelevante. Să ne putem relaxa fizic și mental este unul dintre primele lucruri pe care trebuie să le învățăm în antrenamentul chi kung. Dacă noi

nu putem face asta, este puțin probabil să progresăm foarte mult în chi kung. Când suntem atenți cu blândețe la mișcările mâinii și ale respirației în timp ce ne executăm tiparele chi kung, eliminăm gândurile irelevante. Probabil fără ca mulți dintre noi să ne dăm seama, toate exercițiile chi kung pe care le-am învățat până acum în această carte ne ajută să ne liniștim mintea. Vom învăța câteva alte metode utile de cultivare a minții în capitolul 10.

În anumite privințe, termenul „chi kung” este o denumire greșită, deoarece cel mai important element nu este chi sau energia, ci shen sau mintea. De fapt, unii mari maeștri chi kung din China au sugerat (și au folosit de fapt) termenul „shengong”, „arta de a dezvolta mintea”, pentru chi kung avansat. Cu toate acestea, termenul „chi kung” („qigong” în chineza romanizată) a prins, deoarece a îndeplinit excelent funcția de a se referi la o gamă largă de arte care se ocupă de energie (deși energia poate să nu fie cel mai important element în unele dintre aceste arte). Mai mult, „shengong” poate avea alte conotații nepotrivite.

Când înțelegem cele trei elemente ale chi kung-ului, devine evident că dacă doar practicăm forma chi kung, așa cum o fac mulți studenți, chiar și în cel mai bun caz nu putem obține decât o mică parte din ceea ce ne poate oferi chi kung-ul. Dacă se întâmplă să fii un astfel de student, mângâie-te știind că această problemă este răspândită și poate fi remediată cu ușurință acum că ai cunoștințe mai bune de chi kung. Maeștrii de chi kung au sfătuit că pentru a obține rezultate bune, trebuie să existe trei armonii. Aceste trei armonii sunt „armonia corpului”, „armonia respirației” și „armonia minții”. Cele trei armonii nu sunt separate, ci sunt aspecte ale unei unități.

Diferite clasificări ale Chi Kung

Unitatea armonioasă a formei, energiei și minții în chi kung poate fi realizată în multe moduri diferite, rezultând nenumărate tipuri diferite de exerciții chi kung și s-au făcut numeroase încercări de a le clasifica în grupuri convenabile. O metodă este din perspectiva lor istorică, așa cum este descrisă în capitolul 1, clasificarea chi kung-ului în școli medicale, marțiale, confucianiste, taoiste și budiste. Unii maeștri grupează toate celelalte tipuri de chi kung care nu se încadrează în aceste cinci școli majore ca populație chi kung.

O altă clasificare se bazează pe postura pe care practicantul o adoptă de obicei în antrenamentul său chi kung, și anume în picioare, așezat, întins și chi kung mobil. O altă modalitate este de a împărți chi kung-ul în „hard” și „soft”, sau „internai” și „externai”, în funcție de natura antrenamentului. Este interesant de observat că hard chi kung poate fi intern și soft chi kung extern.

Chi kung-ul este frecvent împărțit în dinamic sau repaus, în funcție de faptul că există multe mișcări vizibile în antrenamentul său sau nici una. Există două tipuri principale de chi kung dinamic și, de asemenea, două tipuri principale de repaus. Deoarece aceste patru tipuri principale sunt, de asemenea, vizibil diferite în cadrul propriilor grupuri, este util să clasificați chi kung-ul în patru clase sau abordări principale, și anume chi kung dinamic, mișcare auto-manifestată de chi, respirație liniștită și meditație.

Trebuie amintit că toate aceste clasificări sunt pentru comoditate; nu sunt compartimente rigide. Toate exercițiile de chi kung descrise până acum în această carte pot fi clasificate ca medicale, în picioare, moi și dinamice. Cu toate acestea, unele dintre modelele dinamice de chi

kung, cum ar fi Lifting the Sky și Pushing Mountains, se găsesc și în arta marțială chi kung. ■

Patru abordări fundamentale

Chi kung dinamic este un termen generic care se referă la clasa de exerciții chi kung în care mișcările fizice - fie efectuate în timp ce practicantul rămâne în același loc, fie în timp ce se mișcă - pot fi văzute clar de alții. Este dezvoltat din exercițiile clasice dao yin, care au fost folosite de școala de medicină de chi kung pentru vindecarea bolilor și de școala taoistă pentru promovarea sănătății și longevității. Dao yin înseamnă „direct și plumb"; dao yin și exercițiile dinamice de chi kung sunt menite să direcționeze și să conducă chi să curgă armonios în corp. Sunt, de asemenea, exerciții utile pentru întinderea mușchilor și slăbirea articulațiilor.

Arta mișcărilor auto-manifestate, sau fluxul de chi indus, se referă la genul de exerciții chi kung în timpul cărora practicantul se mișcă , uneori blând, alteori viguros, scoțând uneori sunete involuntare, nu din propria sa acțiune conștientă. Dar practicantul deține controlul și este capabil să-și schimbe sau să oprească mișcările dacă dorește. Este excelent pentru curățarea meridianelor și armonizarea nivelurilor de energie. Mișcarea chi auto-manifestată a fost practicată încă din antichitate

ori, dar a fost păstrat exclusiv pentru oameni speciali în trecut. Han Wu Ti, împăratul marțial al dinastiei Han, a trăit până la o vârstă matură, în ciuda faptului că avea 3.000 de soții și problemele presante ale unui imperiu în expansiune, deoarece practica zilnic mișcarea chi auto-manifestată.

Respirația liniștită, al treilea gen de exerciții chi kung, pune accent pe controlul respirației. Practicantul stă în picioare sau stă neclintit pe tot parcursul antrenamentului, iar privitorii nu pot observa nicio mișcare externă, cu excepția, poate, a ridicării și căderii abdomenului sau a pieptului. Mișcările, însă, sunt interne. Folosind diferite metode de respirație și vizualizare creativă, practicantul își poate manipula fluxul energetic intern în numeroase moduri interesante. El poate, de exemplu, să-și trimită energia vitală la ficat pentru a-l masa sau să circule energie în jurul corpului său pentru a se menține cald. Vom afla mai multe despre respirația liniștită în capitolul următor.

Meditația, al patrulea gen, se găsește în toate școlile de chi kung, fie ele medicale, marțiale, confucianiste, taoiste sau budiste. De asemenea, se poate face în orice postură - în picioare, așezat, culcat sau în mișcare - dar meditația în picioare și așezat sunt cele mai frecvente. Deoarece meditația se preocupă în principal de cultivarea minții, cea mai avansată etapă a chi kung-ului, este posibil ca mulți studenți să nu fi progresat la meditație în sine ca gen. În meditația în șezut, practicantul stă drept și aparent nu face nimic altceva pentru întreaga sesiune de antrenament. În realitate, meditatorul are două alternative largi: își poate menține mintea atemporală liniștită

sau poate merge într-o călătorie interioară fascinantă. Vom afla mai multe despre meditație în capitolul 10.

O abordare holistică

Deși toate aceste abordări chi kung - chi kung dinamic, mișcarea chi auto-manifestată, respirația liniștită și meditația - sunt genuri în sine, cel mai bine este să fi practicat măcar puțin din fiecare abordare dacă vrem să avem un ideal. dezvoltarea chi kung-ului. În cele două genuri mai elementare - chi kung-ul dinamic și mișcarea chi auto-manifestată - sunt introduse și controlul respirației și cultivarea minții, deși nu sunt antrenați la un nivel foarte înalt și mulți studenți le-au neglijat. Dar în genurile mai avansate - respirația liniștită și meditația - aspectele externe ale chi kung-ului care

sunt caracteristice celorlalte două genuri, cum ar fi exercițiile blânde și mișcările grațioase, nu sunt încorporate.

Un program adecvat de antrenament chi kung este să progresezi de la simplu la cel avansat, de la chi kung dinamic și mișcare auto-manifestată la respirație liniștită și meditație. Probleme pot apărea dacă un elev trece direct la respirație liniștită sau la meditație. Un elev poate dezvolta multă energie din respirația liniștită, dar fără exercițiile de întindere și rotație ale mișcării chi-kung dinamice și auto-manifestate, îi poate lipsi agilitatea și ușurința în mișcare. El poate avea prospețimea minții doar din meditație, dar fără celelalte elemente chi kung poate să-i lipsească energie sau chiar să fie fizic ili.

Nu numai că diferitele abordări chi kung ne permit să ne dezvoltăm holistic, ci și abordările se îmbunătățesc reciproc, astfel încât progresul nostru în orice zonă aleasă va fi mai rapid și mai profund. Coordonarea respirației și o stare de spirit meditativă vor crește foarte mult beneficiile pe care le obținem, chiar dacă dorim să ne specializam în chi kung dinamic sau mișcare auto-manifestată de chi.

În schimb, exercițiile fizice blânde de chi kung dinamic și mișcarea chi auto-manifestată galvanizează mușchii și tendoanele, astfel încât fluxul de energie intern al respirației liniştite devine mai fin și mai puternic Fluxul de energie al mișcării chi-ului auto-manifestat și al respirației liniștite ajută foarte mult meditația. prin curățarea celulelor creierului de deșeurile toxice și întărirea centrelor psihice. Unii dintre studenții mei practicaseră anterior meditația religiilor timp de mulți ani fără prea multe rezultate. Dar după șase luni de băut de energie cosmică, câtiva au dobândit abilități psihice și toți au raportat că s-au simțit înălțați spiritual. Dacă vrei să bei și tu energie cosmică, treci la următorul capitol.

9

TAKE O BĂUTURĂ DE ENERGIE COSMICĂ

De ce și cum a respirației abdominale

❖ Când maeștrii de chi kung, în timp ce predau Respirația abdominală, spun că se întorc în copilărie, nu este doar fantezie poetică.

Secretul Maeștrilor Energiei

Ce au în comun sportivii, cântăreții, adepții yoghinilor, maeștrii kungfu și copiii? Toți au energie din belșug și își obțin energia din respirația abdominală. Copiii au energie din belșug? Da. Cu excepția cazului în care ești un atlet sau nu ești antrenat în unele moduri speciale legate de energie, aș paria pe ultimul meu dolar că, dacă te joci cu un copil, vei fi obosit după ce ai alergat timp de zece minute în timp ce acel micuț continuă să sară de energie.

Un copil, încă nepătat de obiceiurile învățate de adulți, respiră natural. Cereți unui copil să mintă și observați cum respiră. Puteți vedea cu ușurință creșterea și coborârea ritmică a abdomenului său, în timp ce preia energia cosmică. Maeștrii chi kung se referă la respirația abdominală ca respirație naturală, iar respirația toracică ca respirație inversă. Respirația abdominală este predată de natură, respirația toracică este învățată de om. Acest lucru poate fi ușor de verificat dacă comparăm respirația nou-născuților, proaspăt veniti din natură, și a adulților, expuși lumii.

Deoarece controlul respirației este un element esențial al chi kung-ului, maeștrii chi kung-ului de-a lungul veacurilor au experimentat și au descoperit multe metode admirabile de respirație. Unele dintre cele mai importante sunt Respirația abdominală, inversată

Respirația, Respirația Cosmos, Respirația fătului, Respirația țestoasă, Respirația călcâiului, Respirația în univers mic, Respirația în universul mare și Respirația fără. Fiecare tehnică are caracteristicile și scopurile sale speciale, iar descrierea următoare este doar una foarte scurtă.

Respirația abdominală este cea mai fundamentală a respirației chi kung. Energia cosmică este preluată și stocată în punctul vital qihai (însemnând „marea energiei”) din abdomen. Această tehnică de respirație este foarte utilă atunci când avem nevoie de multă energie repartizată pe o perioadă lungă.

Când este nevoie de forță explozivă pentru o perioadă scurtă de timp, de exemplu, când executați un pumn puternic sau când faceți cursa finală într-o cursă de alergare, poate fi utilizată Respirația inversă. Respirația Cosmos folosește respirația toracică pentru a extrage energia cosmică din univers și apoi a o stoca în abdomen. Respirația fătului, care amintește de fătul din pântecele mamei, este folosită pentru pasivitatea prelungită în cazul în care respirația normală a nasului și a gurii este suspendată și pătrunde energia cosmică. Dacă doriți să trăiți atât de mult cât broasca țestoasă, una dintre creaturile divine venerate în chineză. filozofie, s-ar putea să-ți placă să încerci Respirația testoasă, care este arta de a respira încet și profund, așa cum o face o țestoasă. În Heel Breathing, folosit de mulți savanți confuciani ilustrați, puteți respira energie cosmică până la călcâi - dacă cunoașteți tehnica.

Respirația în Univers Mic, cu chi curgând continuu în jurul meridianelor ren și du (care va fi explicată mai târziu, vezi p. 82), este foarte apreciată de maeștrii kungfu, deoarece le oferă o sursă nesfârșită de energie. Se mai numește și flux microcosmic. Respirația Universului Mare, sau fluxul macrocosmic, cu chi curgând prin toate cele 12 meridiane primare și pătrunzând în tot corpul, este folosită de maeștrii taoiști în pregătirea lor pentru a actualiza nemurirea. Nicio respirație înseamnă respirație fără efort conștient, unde energia vitală din corp se îmbină cu energia cosmică a universului și este practicată de maeștrii Chan (Zen) pentru a obține iluminarea.

Este iluminator să observăm că traducerea mai exactă a termenului „respirație” din chineză în engleză este „preluare energie cosmică”, nu „preluare aer”, deși mulți chinezi moderni ar putea să nu fie conștienți de aceasta. Chinezii antici au vorbit despre respirația chi, sau energie, cu mult înainte ca oamenii de știință moderni să cunoască despre aer. Acest lucru explică, de asemenea, cum poate fi chi

inhalat in abdomen sau in orice parte a corpului, in timp ce aerul este in mod necesar respirat in plamani.

Revenind la copilărie

Când maeștrii chi kung, în timp ce predau Respirația abdominală, spun că se întorc în copilărie, nu este doar o fantezie poetică. Când practicăm Respirația Abdominală, nu numai că respirăm așa cum o făceam când eram copii, dar putem experimenta și senzații din copilărie și funcții întinerite. („Respirația abdominală”, cu litere mari, este folosită pentru a se referi la o metodă specială de respirație chi kung, în timp ce „respirația abdominală”, cu litere mici, se referă la utilizarea abdomenului în respirație.)

În urmă cu câțiva ani, am împărtășit o experiență memorabilă de întoarcere în copilărie cu Dr. Tan, care are calificarea rară de a fi pregătit atât în medicina occidentală, cât și în medicina chineză. Era fascinat de chi kung și m-a rugat să-l accept nu doar ca student, ci și ca discipol. Suferea de hipertensiune arterială, pe care a dezvoltat-o în perioada universitară și despre care știa că nu poate fi vindecată prin medicina convențională. Citise că chi kung-ul poate vindeca.

Într-o noapte, după ce a exersat niște modele dinamice de chi kung, l-am predat pe doctorul Tan prima etapă a respirației abdominale. Apăsarea și eliberarea abdomenului său în această etapă l-au condus într-o stare de spirit meditativă în timp ce trecea la meditația în picioare. Curând, s-a aplecat înapoi involuntar, iar mai târziu partea superioară a corpului său a început să se legăne într-o manieră circulară. Continuea grațioasă, circulară de balansare! timp de aproximativ 15 minute, timp în care am putut vedea o expresie de bucurie pe chipul lui.

De îndată ce și-a încheiat exercițiul chi kung, mi-a spus: „Sifu, tocmai am avut o experiență minunată. M-am întors în copilărie!' 'Cum a fost?' Am simțit că sunt copil. Chiar am făcut-o. Am simțit că mi se

deschide fontanela anterioară. Dându-și seama că s-ar putea să nu fiu familiarizat cu termenul medical occidental, el a explicat că se afla în coroana capului unde se afla punctul vital baihui.

Curând, hipertensiunea lui a dispărut și nu a mai revenit. Toate acestea s-au întâmplat în două săptămâni! Acesta a fost recordul meu pentru cel mai rapid tratament chi kung pentru hipertensiune arterială; în mod normal ar dura aproximativ șase luni.

Nu-ți folosi pieptul, folosește-ți abdomenul!

Dacă doriți să vă întoarceți în copilărie, dar doriți să aveți și multă energie pentru a continua acele activități pentru adulți care vă plac, practicați respirația abdominală. Pentru cei care au fost obișnuiți cu respirația toracică, trecerea la respirația abdominală este o sarcină dificilă dacă nu cunosc procedura de antrenament. Cu mulți ani în urmă, când am practicat Wuzu Kungfu cu un maestru binecunoscut, am descoperit că colegii mei seniori erau plini de putere internă. („Wuzu” se pronunță „Goh Chor” în dialectul Fujian - dialectul folosit în mod obișnuit de exponenții acestei arte marțiale chineze.)

Seniorii mei mi-au spus că trebuie să folosesc respirația abdominală înainte de a putea antrena puterea internă. Cu toate acestea, nici ei, nici instructorul meu nu m-au învățat cum să procedez sistematic, deși instructorul meu mi-a amintit adesea să folosesc respirația abdominală. 'Cum?' Am întrebat. „Nu vă folosiți pieptul pentru a respira; folosește-ți abdomenul, a explicat instructorul meu. Am încercat, și am încercat, dar încă nu am reușit. I-am întrebat pe seniorii mei, iar ei mi-au răspuns: „Nu vă folosiți pieptul pentru a respira, folosiți-vă abdomenul”. Dar după ce am încercat mai bine de un an de zile nu puteam să respir cu abdomenul.

În acest sens, ești mai norocos, căci vei putea efectua respirația abdominală în decurs de două luni dacă urmezi pașii sistematici de mai jos.

Etapa 1

Stați cu picioarele destul de apropiate. Relaxează-te și golește-ți mintea de toate gândurile. Simte-te vesel; zambeste din inima ta. Așezați ușor o palmă (fiecare, deși unii maeștri recomandă stânga pentru bărbați și dreapta pentru femei) deasupra punctului vital „qihai”, care se află la aproximativ trei centimetri sub buric. Puneți cealaltă palmă deasupra acestei palme. Vezi Figura 9.1. Puteți efectua întregul exercițiu cu ochii închiși sau deschiși, sau uneori închiși și alteori deschiși. Deschideți ușor gura; buzele tale ar trebui să fie largi, nu rotunjite.

Apăsați ușor pe abdomen cu ambele palme timp de șase numărări. Abdomenul tău va cădea. Mișcarea de presare trebuie să fie lină și continuă, nu staccata. Țineți două puncte. Eliberați ușor palmele timp de șase numărări.

Fig 9.1 Poziție pentru respirația abdominală

Mișcarea de eliberare trebuie să fie lină și continue, nu staccato. Abdomenul tău se va ridica. Țineți aproximativ două puncte.

Întregul proces - apăsare, ținere, eliberare, ținere - constituie o unitate de respirație sau o singură respirație, deși nu ar trebui să existe nicio încercare conștientă de a respira în acest stadiu. Uitați de respirație - va avea grijă de la sine. Dar este important, foarte important, să nu inspiri în timp ce apeși pe abdomen. Această inspirație pe măsură ce pieptul se ridică este o greșeală foarte frecventă; iar dacă faci această greșeală, este dificil să realizezi respirația abdominală. O modalitate bună de a evita sau de a suprasolicita această greșeală este să depui un efort pentru a-ți uita respirația. Concentrează-ți ușor mintea asupra apăsării și eliberării mecanice a palmelor sau asupra căderii și ridicării mecanice a abdomenului.

Repetați procesul de aproximativ zece ori, adică zece unități de respirație. Apoi lăsați-vă brațele în lateral, cu palmele îndreptate spre spate, pentru meditație în picioare, Figura 9.2. Închideți ochii (dacă nu sunt deja închiși) și uitați de tot. Dacă v-ați concentrat ușor asupra mișcărilor anterioare ale palmei sau a abdomenului în creștere și coborâre, veți fi atins până acum o stare de spirit chi kung plăcută.

Bucurați-vă de această stare de nimic timp de aproximativ cinci minute, sau ceea ce credeți că este cinci minute. Apoi, cu ochii închiși, freacă-ți palmele, plasează-ți centrele

Fig 9.2 Meditație în picioare

încălziți palmele pe ochi și tamponați-vă ochii în timp ce îi deschideți. Aceasta constituie prima etapă a exercițiului de respirație abdominală.

Practicați această etapă de două ori pe zi, o dată dimineața și o dată seara sau seara, timp de cel puțin două săptămâni. Creșteți treptat numărul de unități de respirație pe măsură ce progresați, dar amintiți-vă că nu ar trebui să existe încercări conștiente de respirație în acest stadiu. Cele șase contorizări pentru apăsare și eliberare și cele două contorizări pentru ținere sunt linii directoare; le poți prelungi treptat dacă te simți competent și confortabil. Doar atunci când puteți efectua mecanic căderea și ridicarea abdomenului, ar trebui să treceți la etapa 2.

Etapa 2

Următoarea etapă este similară cu etapa 1, cu excepția faptului că, pe măsură ce apăsați pe abdomen, vizualizați sau gândiți-vă la energia negativă care curge din abdomen în partea din față a corpului și prin gură. Energia negativă poate fi tradusă ca deșeuri toxice, emoții negative, boală sau orice nu doriți. Cu alte cuvinte, scoți toate

gunoiul din abdomen și din alte părți ale corpului. Apoi, pe măsură ce abdomenul tău se ridică, vizualizează energia cosmică bună care curge prin nas, în partea din față a

corpul tău în abdomen. Această vizualizare trebuie să fie blândă și nu trebuie niciodată exagerată. Dacă vi se pare prea descurajantă, nu trebuie să vizualizați de fiecare dată când apăsați sau eliberați; de câteva ori pot fi suficiente pentru a stabili fluxul de gunoi și afluxul de energie cosmică în funcțiune. În acest stadiu, nu ar trebui să existe nicio încercare conștientă de a respira. Exersați zilnic timp de cel puțin două săptămâni înainte de a trece la etapa următoare.

Etapa 3

Controlul conștient al respirației este introdus în etapa 3. Efectuați aceeași procedură ca în etapa 2, cu excepția faptului că, pe măsură ce apăsați pe abdomen și vizualizați gunoiul care curge, expirați ușor pe gură. Pe măsură ce eliberați și vizualizați energia cosmică care curge înăuntru, inspirați ușor pe nas. Respirația ta trebuie să fie blândă și grațioasă. Maeștrii din trecut au oferit o imagine interesantă și utilă pentru respirație: atât respirația care aspiră, cât și cea care expiră ar trebui să fie lungă, subțire și continuă, ca o bucată de fir fără sfârșit. Un alt sfat bun este să nu-ți folosești nasul ca o pompă de aspirație; este de fapt un pasaj neted pentru fluxul de chi.

Urmând pașii de mai sus, toți studenții mei chi kung pot efectua Respirația abdominală în decurs de două luni. Un ghid util este să exersați respirația de 36 de ori, urmată de aproximativ 10 până la 15 minute de meditație în picioare. Întreaga sesiune de antrenament durează aproximativ 20 până la 30 de minute.

Ca și în cazul tuturor celorlalte exerciții de chi kung, cel mai important punct este practica constantă, regulată. Este util să începeți antrenamentul cu două sau trei modele dinamice de chi kung timp de cinci până la zece minute, urmați acest lucru cu Respirația abdominală și încheiați cu Meditația în picioare. După șase luni de practică zilnică, trebuie să fii gata să-ți auzi prietenii spunând că te-ai schimbat într-o altă persoană (adică mai sănătoasă și mai plină de viață).

Căile fluxului de energie

Când William Harvey și-a publicat Mișcarea inimii în 1628 pentru a descrie circulația sângelui, oamenii de știință din domeniul medicinii occidentali au salutat pe bună dreptate aceasta ca fiind o descoperire importantă. Ceea ce acești oameni de știință nu erau conștienți era că cu mai bine de 2.500 de ani înainte de această dată, circulația sângelui era deja cunoscută de chinezi! Nei Jing, sau clasicul intern al medicinei, a diferențiat chiar sângele întunecat yin de sângele yang strălucitor. Ceea ce este și mai uimitor este cunoștințele lor despre o rețea complexă de circulație a energiei, pe care chinezii antici o cunoșteau mult mai în detaliu decât circulația sângelui. De dragul

umanității, să sperăm că oamenii de știință occidentali nu le vor mai lua încă 2.500 de ani pentru a confirma astfel de cunoștințe medicale neprețuite. Următoarea descriere, deși scurtă, va explica câteva informații importante despre circulația energiei în organism.

Energia vitală curge în corpul nostru pe căi numite meridiane, cunoscute sub numele de „mai” în chineză. Meridianele principale sunt numite canale sau „jing”; iar submeridianele sunt numite collaterale sau Tuo'. Dar unele cărți se referă în mod convențional la canale ca meridiane și 1 va face același lucru în această carte.

Există două sisteme de canale sau meridiane, și anume meridiane primare și meridiane secundare. Meridianele primare trec prin organele interne, dar meridianele secundare nu trec (din această cauză, textele antice se referă la ele. „minunat”).

Există 12 perechi de meridiane primare care curg în circulație continuă prin următoarele 12 organe în această ordine: plămâni, colon, stomac, splină, inimă, intestine, vezica urinară, rinichi, pericard, încălzitor triplu, vezica gali și ficat, apoi înapoi la plămânii să reia fluxul perpetuu. Consultați Figura 9.3 pentru locațiile meridianelor.

Deși meridianele sunt denumite în funcție de organele prin care trec, ele nu se referă doar la aceste organe, ci la sisteme complexe, interdependente. Așadar, dacă te plângi de dureri musculare din spate, nu fi surprins dacă un acupuncturist tinde spre meridianul vezicii urinare. Acest lucru se datorează faptului că mușchii sunt legați direct de acest meridian printr-un sistem complex de circulație a energiei.

Încălzitorul triplu, un termen care se referă la cavitățile interne de la nivelul pieptului, stomacului și abdomenului, este considerat un organ în medicina chineză. Dacă găsim acest lucru ciudat este din cauza

Meridianul pulmonar

Meridianul pericardului

Meridianul inimii

Meridianul stomacului

Meridianul hepatic

Meridianul vezicii urinare

Meridianul colonului

Meridian triplu mai cald

Meridianul intestinului subțire

Meridianul splinei

Meridianul vezical Gali

Meridianul rinichiului

Fig 9.3 Cele 12 meridiane primare

părtinirea noastră rezultată din familiaritatea noastră cu paradigmele medicale occidentale. Fiziologic vorbind, încălzitorul triplu are mai multe pretenții decât multe părți ale corpului nostru, cum ar fi apendicele sau rectul, să fie numite organ. Principalele sale funcții includ servirea ca tampon umplut cu chi pentru a proteja alte organe interne, facilitarea proceselor de peristaltism, absorbția și excreția alimentelor și promovarea circulației chi, sângelui și fluidelor.

Strâns legat de încălzitorul triplu din sistemul de meridian, este „pericardul”, care în gândirea medicală chineză face mult mai mult decât protejează doar inima. Ken, discipolul meu australian, sugerează că termenul chinezesc se poate referi de fapt la timus sau plexul solar, dar, din cauza problemelor lingvistice sau de altă natură, a fost tradus pentru prima dată ca „pericard” și termenul a fost folosit de atunci. Cercetările în acest domeniu, combinând tehnologia occidentală cu înțelepciunea chineză, pot scoate la iveală câteva informații uluitoare.

Există puncte de-a lungul meridianelor în care energia vitală este concentrată și unde este posibil accesul din exterior pentru a manipula fluxul energetic intern. Aceste puncte sunt cunoscute ca puncte de acupuncte, puncte de energie sau puncte vitale. Sunt folosiți de către maeștrii de kungfu pentru a-și răni adversarii folosind tehnica dian xue (marca slabă) sau „atingerea morții”; și de acupuncturi, terapeuți de masaj și maeștri chi kung în sistemele lor de vindecare.

Un rezervor de energie

Există opt meridiane secundare, și anume ren, du, chong, dai, yin qiao, yang qiao, yin wei și yang wei. Traduse ¡rito în engleză, ele înseamnă conceptual, guvernanți, rush.-ng, centură, în-înalt, în înălțime, în-protectiv și în afara protecției respectiv. Cu excepția meridianelor ren și du (meridiane conceptuale și de guvernare), care sunt situate complementar, toate celelalte șase meridiane apar în perechi.

Meridianele ren și du, Figura 9.4, sunt cele mai importante, meridianul ren fiind uneori numit „marea energiei yin”, iar meridianul du „marea energiei yang”. Una dintre cele mai mari realizări în chi kung este obținerea unui

REN MERIDIAN

(de la Chengjiang la Huiyin)

Renzhong.

Chengjiang.

Tanzhong.

Shenqqe

Qihai.

Guanyuan

Huiyin.

Figura 9.4 Meridianele Ren și Du

veșnic, continuu flux de energie de-a lungul meridianelor ren și du, cunoscute în terminologia chi kung sub numele de Micul Univers sau flux microcosmic. Din anii lor îndelungați de observație, maeștrii chi kung din trecut au ajuns la concluzia că „Dacă obții descoperirea Universului Mic, vei elimina sute de boli. Dacă veți obține descoperirea Marelui Univers, veți trăi până la o sută de ani. Marele Univers sau fluxul macrocosmic se referă la un flux de energie veșnic și continuu de-a lungul celor 12 meridiane primare.

Celelalte șase meridiane secundare servesc ca raze alungite de energie care protejează corpul, precum și ca rezervor pentru a stoca energia rezervată. Când sunteți sănătos, energia suplimentară pe care o acumulați în practica de chi kung va fi stocată de meridianele secundare, pentru a fi folosită atunci când este necesar. Așadar, atunci când vremea se răcește sau când apare o epidemie, vei fi încă cald sau lipsit de boală, deoarece energia ta rezervată vine.

Figura 9.5 Cele șase meridiane secundare

nerăbdător să vă servească. Figura 9.5 prezintă cele șase meridiane secundare.

Cu 50 de ani în urmă, în anii 1940, mulți oameni ar fi râs dacă ați fi menționat meridiane sau căi de flux de energie. Scepticii s-au grăbit să sublinieze că chirurgii nu au putut găsi niciun meridian atunci când își operau pacienții. Ei nu știau că chirurgii, și noi toți, putem vedea doar o foarte mică parte din realitate. Ochii noștri sunt atât de limitati încât „dacă spectrul de energie ar fi o etapă (36 de inci; 91 de centimetri), atunci ceea ce vedem cu ochii noștri în intervalul mic vizibil ar fi mai puțin de jumătate de inch (aproximativ 1,3 centimetri)"1.

Atunci de unde știau maeștrii chi kung despre meridiane? Mulți dintre noi ar putea crede că au adunat aceste cunoștințe prin încercare și eroare, descoperind câteva puncte vitale ici și colo, apoi printr-un proces lung, treptat, răspândit de-a lungul mai multor secole, a legat aceste puncte în meridiane. În realitate, maeștrii din trecut au descoperit întregul sistem de meridiane dintr-o dată, iar punctele vitale au fost descoperite mai târziu. Acești maeștri (în mod independent) au văzut meridianele în timpul meditației profunde. Li Shi

Zhen (1518-1593), unul dintre cei mai mari medici chinezi a cărui mare farmacopee pe bază de plante a devenit un clasic, a raportat că în meditația sa a văzut o rețea complicată de flux de energie. Pentru a atinge un astfel de nivel psihic necesită cu siguranță mulți ani de practică chi kung; dar dacă practicați respirația abdominală și meditația cu conștiință, sperăm că într-o zi puteți avea o viziune interioară, sau cel puțin o senzație, a unui astfel de flux de energie. Meditația va fi explicată mai detaliat în capitolul următor.

10

TRANCHILITATEA BUCURIEI ȘI PACE INTERIOARĂ

O introducere în meditație

❖ Meditația pentru împlinirea spirituală este pentru cei care sunt pregătiți pentru această cale nobilă, sacră. Pentru majoritatea cititorilor, însă, scopul și practica meditației vor fi direcționate către nevoile zilnice.

Calea către cea mai mare realizare a noastră

Care este cea mai mare realizare pe care o poate obține orice persoană? O viață fericită, eliberată de orice griji, o piesă de artă veșnică, o invenție științifică uluitoare, o descoperire medicală care va salva nenumărate vieți sau o capodopera politică pentru dezarmarea mondială? Diferite popoare, în funcție de educația și aspirațiile lor, vor da în mod firesc răspunsuri diferite. Pentru mine, în conformitate cu cea mai înaltă învățătură Shaolin și cu realizarea supremă în chi kung, cea mai mare realizare a unei persoane este împlinirea sa spirituală, o experiență personală directă a Realității Supreme, o conștientizare a originii și destinului său, o realizare a nemuririi sale, unde și când tot universul și el este. Calea esențială către această iluminare este meditația.

Deși toate religiile majore ale lumii par să difere foarte mult la nivel popular, ritualic, la nivel filozofic, spiritual, așa cum sunt predate de cei mai mari profesori ai lor, toate religiile sunt similare.

Lao Tzu a spus: „Pentru noi, care urmăm Tao, scopul nostru final este să fim naturali, spontani și să ne unim cu Tao”. Ce este Tao? Lao Tzu, patriarhul taoismului, a explicat că Tao „există înainte”.

cerul și pământul și nu are formă și nici înfățișare. Se schimbă pentru totdeauna; iar transformarea ei constantă dă naștere formei și aspectului a tot ce se află în univers.”1 Calea de a se contopi cu Tao este în mod necesar prin meditație.

Hui Neng, al șaselea patnarh al budismului zen, a spus. „Dacă cineva dorește să urmeze practica religioasă pentru a-l căuta pe Buddha afară, nu știu unde îl poate găsi pe adevăratul Buddha. Dacă el poate vedea în propria sa minte pe adevăratul Buddha, asta îi va duce la realizarea

Buddhismului.' Ce este Budeitatea? Hui Neng explică: „Natura pură a Realității Supreme este adevărata Budeitate”.2

Upanishadele menționează că „secretul nemuririi se găsește în purificarea inimii, în meditație, în realizarea identității Sinelui din interior și a identității Brahmanului din afară. Căci nemurirea este unirea cu Dumnezeu.'3

William James a descris unirea Sfintei Tereza cu Dumnezeu în „orizonul sau meditația ei, înălțarea metodică a sufletului către Dumnezeu” și a subliniat că „Dumnezeu se stabilește în interiorul acestui suflet în așa fel, încât atunci când se întoarce la sine, este cu totul imposibil pentru ea să se îndoiască că a fost în Dumnezeu, iar Dumnezeu în ea”.4

Marele maestru musulman, Muhyyuddin Mohammed Ibn al-Arabi, spunea că „nu există nicio diferență reală între Esență și atributele ei sau, cu alte cuvinte, între Dumnezeu și universul creat de el”5. Un alt maestru, Mansur al- Hallaj, descriind experiența sa cu Dumnezeu în timpul muraqaba sau meditației, a fost și mai direct; el a exclamat: „Sunt Cel pe care îl iubesc și Cel pe care îl iubesc este T.6

Meditația pentru împlinirea spirituală este pentru cei care sunt pregătiți pentru această cale nobilă, sacră. Pentru majoritatea cititorilor, însă, scopul și practica meditației vor fi direcționate către nevoile zilnice. Venerabilul Dhammananada rezumă succint obiectivele meditației:

Scopul imediat al meditației este de a antrena mintea și de a o folosi eficient și eficient în viața noastră de zi cu zi. Scopul final al meditației este de a căuta eliberarea de roata Samsarei - ciclul nașterii și morții.7

Trebuie remarcat faptul că, fie că folosim meditația pentru cererile prosatei sau pentru aspirația divină, nu este vorba de două tipuri diferite de meditație, ci de aceeași meditație. La începutul nostru

Călătoria interioară, meditația ne îmbunătățește abilitățile naturale, făcându-ne să performăm mai bine orice am face. În stadiul avansat, aceeași meditație ne permite să transcendem spațiul și timpul, transformându-ne de la a fi om la a fi divin!

Diferite niveluri ale meditației

Meditația este cultivarea minții pentru a atinge diferite niveluri de conștiință. În aparență exterioară, meditația este adesea efectuată așezat pe un scaun sau cu picioarele încrucișate pe pământ, cu ochii închiși sau pe jumătate închiși, cu mintea concentrată pe un punct sau pe nimic. Cu toate acestea, meditația poate fi efectuată în picioare, culcat sau în timpul mișcării corpului. Sensul meditației este adesea interpretat diferit la diferite niveluri de realizare.

Pentru comoditatea studiului, putem împărți meditația în patru niveluri diferite, și anume elementar, intermediar, avansat și divin. Diferența dintre niveluri este mai degrabă una de grad decât de natură.

La nivel elementar, meditația se preocupă în primul rând de „a nu gândi nimic și a nu face nimic”. Ne așezăm cu picioarele încrucișate pe pământ sau drepți pe un scaun confortabil. Alternativ, putem să stăm în picioare sau să ne întindem, sau chiar să efectuăm câteva mișcări grațioase, cum ar fi exercițiile de chi kung pentru fluxul de chi indus descrise în capitolul 7.

Punctul crucial este să feriți gândurile care ne distrag atenția, care consumă o mare parte din energia noastră mentală. Acesta nu este un lucru ușor de făcut, dar se poate face cu practică și cu ajutorul unor tehnici precum cele descrise mai târziu în acest capitol. Mintea devine calmă și alertă, atingând o stare mentală cunoscută sub numele de „starea mentală chi kung”. Acesta este un mod eficient de a gestiona stresul. În această etapă atingem sănătatea fizică, mentală și emoțională

Pe măsură ce continuăm să exersăm, suntem capabili să ne păstrăm starea de spirit chi kung pentru perioade din ce în ce mai lungi. Trecem la stadiul intermediar. Timpul necesar pentru a progresa de la nivelul elementar la acest al doilea nivel, sau de la orice nivel la altul, depinde de numeroși factori, cum ar fi capacitatea naturală a meditatorului, cunoștințele pe care le are despre meditație, tehnicile și metodele pe care le folosește, îndrumarea de la instructorul său și calitatea și cantitatea practicii sale. Aceasta poate

variază de la câteva zile la câțiva ani.

În această etapă, mintea relaxată devine foarte ascuțită și clară. Nu numai că energia mentală este conservată, dar și mintea dezvoltă sau generează energie suplimentară și o concentrează într-un singur punct. Oferim rezultate mai bune în orice ne propunem să facem. Putem, dacă cunoaștem tehnicile, să folosim acest nivel de conștiință profundă pentru a rezolva probleme sau să ne conectăm mintea cu Mintea Universală pentru inspirație și creativitate. De asemenea, putem avea un anumit control asupra funcțiilor noastre fiziologice și psihologice.

Pe măsură ce mintea călătorește la nivelul avansat, ajunge la stări modificate de conștiință și experimentează diferite percepții ale realității. În această stare de spirit chi kung avansată, mintea transcende timpul și spațiul și poate chiar să se deplaseze între energie și materie. Henee poate realiza fapte pe care mințile obișnuite nu nu le pot face și pe care laicii, în funcție de atitudinea lor, le numesc miracole sau falsuri.

Puterile psihice și alte abilități extraordinare speciale, cum ar fi clarviziunea, predicția, psihokineza, vindecarea la distanță și călătoria astrală sunt posibile. Marele maestru chi kung al Chinei, Yan Xin, ar putea schimba structura moleculară a diferitelor lichide la 2.000 de kilometri distanță! Marele psihic american, Edgar Cayce, a diagnosticat și vindecat literalmente mii de pacienți pe care nu i-a întâlnit niciodată! Este de înțeles că majoritatea oamenilor ar respinge aceste cazuri ca fiind imposibile, totuși experimentele lui Yan Xin au fost efectuate sub supravegherea strictă a oamenilor de

știință de top din China, iar documentele lui Cayce (mii dintre ele) sunt încă disponibile pentru investigații publice la Asociația pentru Cercetare și Iluminare. , Virginia.

Cel mai înalt stadiu al meditației este nivelul divin, în care o persoană își realizează cea mai mare realizare și unde, așa cum este descris mai sus, marii profesori ai diferitelor religii și-au atins unirea cu Divinul. Din cauza diferențelor istorice, lingvistice și culturale, această împlinire spirituală este descrisă în termeni diferiți de către oameni de diferite culturi. Creștinii o califică întoarcerea în Împărăția lui Dumnezeu; Musulmani, întoarcerea la Allah; hinduși, unirea lui atman cu Brahman; Taoiştii, unitatea cu cosmosul; Budiștii, atingerea nirvanei sau a buddhismului.

De ce Meditäm?

Meditäm pentru o mare varietate de scopuri, care pot fi clasificate în cinci categorii, și anume sănătate, claritate de gândire, creativitate sporită, abilități supranormale și dezvoltare spirituală.

Meditația promovează sănătatea și longevitatea. Poate vindeca și preveni o gamă largă de boli organice și psihosomatice. Oferă liniște veselă și este excelent pentru gestionarea stresului.

Unii cititori se pot întreba cum meditația, fiind nemișcată și pasivă, poate vindeca boala. Meditația, trebuie subliniat, nu este nici nemișcată, nici pasivă. O stare de spirit meditativă sau chi kung poate fi atinsă în timp ce corpul este în mișcare, ca în Tai Chi Chuan și exercițiile de flux chi indus. Chiar dacă corpul fizic este nemișcat, mintea poate fi implicată activ în vizualizare. Chiar dacă mintea este stabilizată în liniște, această stare este atinsă după mult efort mental direct și activ. Într-o astfel de liniște a minții, energia noastră vitală curge armonios, echilibrând yin-yang și curățând meridianele, henee vindecând bolile și promovând sănătatea.

Există multe dovezi care arată că maeștrii de meditație nu erau doar sănătoși și apți, ci au trăit până la o vârstă înaintată. De exemplu, Zhang Bai Duan, a cărui Realizare a Adevărului a devenit clasicul taoist care descrie modul în care se obține nemurirea prin meditație, a trăit până la vârsta de 98 de ani; în timp ce Sun Si Miao, marele medic chinez care a conceput șase sunete minunate de chi kung în meditație pentru vindecare, a trăit până la 101 ani.

Făcându-ne mintea limpede, proaspătă și punctuală, meditația ne crește foarte mult eficiența în viața de zi cu zi. Putem produce rezultate mai bune în mai puțin timp. De asemenea, putem lucra ore mai lungi fără să ne simțim obosiți. Meditația este excelentă pentru studenții de la școală și universitate și pentru cei care își folosesc frecvent puterile mentale. Recent, maeștrii chi kung din China au clasificat un nou gen de chi kung numit chi kung intelectual, unde meditația este un aspect proeminent.

Pe lângă dezvoltarea abilităților mentale, meditația ne permite să ne conectăm mintea cu Mintea Universală, astfel încât să putem accesa

înțelepciunea nelimitată a cosmosului. Inspirația, înțelegerea și creativitatea sunt îmbunătățite. Într-adevăr, toate marile opere de artă, știință și filozofie au fost produse într-o stare de spirit meditativă. Mozart, de exemplu, ar face plimbări în

rural și să asculte muzică minunată în subconștientul lui. Leonardo da Vinci se uita meditativ la modelele de fum de la cenușa arzătoare, iar ideile inspiratoare sclipeau în ochii lui interiori.

Meditația dezvoltă puteri psihice și alte abilități extraordinare speciale, care erau cunoscute în trecut ca miracole. De exemplu, marele profet din secolul al XVI-lea, Nostradamus, în starea sa de spirit meditativă a prezis evenimente care s-au dovedit adevărate în timpul nostru modern. De la experimentele de succes ale Dr. Rhine la Universitatea Duke în anii 1930, care sugerează că una din cinci persoane posedă potențial psihic, multe departamente de parapsihologie, precum cele de la Universitățile din California și Cambridge, desfășoară cursuri pentru dezvoltarea ESP.

Metodele lor, efectuate în condiții controlate științific, sunt surprinzător de asemănătoare cu cele ale maeștrilor chi kung clasici, iar succesele lor sunt încântătoare. Într-un experiment pilot de clarviziune la Texas Southern University în 1977, de exemplu, Lendell și William Braud au înregistrat 36 de lovituri directe cu o sută de subiecte, în timp ce rezultatul întâmplător ar trebui să fie de patru ori dintr-o mie! , fie că urmează tehnici tradiționale ale maeștrilor clasici sau metode moderne din centrele de cercetare, o stare de spirit meditativă este o condiție necesară.

Scopul suprem al meditației este dezvoltarea spirituală. Meditația, merită să ne amintim, poate fi la diferite niveluri și sub diferite forme. Nu se efectuează neapărat în timp ce este așezat cu picioarele încrucișate, cu corpul nemișcat și cu ochii închiși. Când un devot se află în rugăciune profundă, cufundat în recitarea scripturilor, implicat în ritualuri religioase sau în comunicarea personală cu Dumnezeu, el este în meditație, pentru că și-a cultivat mintea la un alt nivel de conștiință.

Meditație în picioare

Meditația poate fi efectuată în picioare, așezat, întins sau în mișcare, dar pentru cei care sunt începători în meditație, este recomandabil să abordeze această artă fascinantă folosind poziția în picioare.

Meditația în picioare este relativ sigură, iar

practicianul poate obține rezultate destul de rapid. Meditația șezând, într-o poziție cu picioarele încrucișate sau cu lotus, duce la niveluri foarte profunde de conștiință, dar este nevoie de mai mult timp pentru a obține rezultate. Starea verticală pe un scaun este o formă simplificată a poziției lotusului, care este deosebit de utilă pentru

cei ale căror picioare sunt prea rigide pentru a sta cu picioarele încrucișate, dar efectele sale de meditație nu sunt la fel de profunde. Meditația întinsă este utilă celor care sunt prea bătrâni sau bolnavi pentru a încerca alte poziții. Meditația în mișcare este folosită în scopuri speciale, de exemplu, pentru a genera fluxul de energie intern, sau atunci când este mai ușor pentru practicant să-și liniștească mintea etichetând-o mai întâi pe o mișcare grațioasă.

Meditația în picioare este o tehnică fundamentală în Shaolin Chi Kung. O modalitate foarte bună de a intra în meditația în picioare este să folosiți prima parte a Respirației abdominale, cu mintea observând ridicarea și coborârea abdomenului, așa cum este descris la pp. 76-79. Următoarea tehnică este o altă modalitate excelentă de a aborda Standing Méditation.

Stați drept, cu picioarele destul de apropiate. Lasă-ți brațele fără efort în lateral, cu coatele și degetele destul de drepte și cu palmele îndreptate spre spate. Închide ochii ușor și zâmbește din inimă, Figura 10.1.

Ține-ți mintea și corpul liniștiți. Golește-ți mintea de toate gândurile. De îndată ce orice gând începe să vă intre în minte, aruncați-l ușor, dar ferm. Vei experimenta vidul,

Fig 10.1 Meditație în picioare

care este de asemenea plină - o stare de spirit greu de explicat în cuvinte și care trebuie experimentată pentru a-i aprecia adevărul. Experimentează liniștea rezultată a bucuriei și a păcii interioare.

După aproximativ zece minute, sau când sunteți mulțumit de practică, frecați-vă palmele împreună și tamponați-vă cu palmele calde pe ochi în timp ce deschideți ochii. Masează-ți ușor fața, apoi mergi vioi aproximativ 30 de pași pentru a finaliza exercițiul.

Meditația șezând

Când sunteți destul de familiarizat cu meditația în picioare, puteți efectua meditația în șezut. Este recomandabil să începeți cu poziția șezând simplificată.

Așezați-vă drept pe un scaun sau un scaun cu o suprafață destul de tare și fixă, care nu trebuie să fie nici prea sus, nici prea jos, astfel încât picioarele să se odihnească confortabil pe pământ. Puneți ușor palmele pe coapse sau genunchi. Înclinați capul ușor și dozați ușor ochii. Relaxează-te și zâmbește din inimă, Figura 10.2.

Golește-ți mintea de toate gândurile. Când mintea ta este neclintită, fii ușor conștient de respirația ta. Nu trebuie să faceți niciun efort pentru a inspira sau a expira. Lasă-ți respirația să fie naturală, dar fii atent la respirațiile tale. Mintea ta urmărește fără efort respirația în timp ce curge ușor înăuntru și ieșire.

Fig 10.2 Poziția șezând simplificată

Fig 10.3 Poziția de șezut la Lotus unic

După ceva timp, adesea fără să-ți dai seama, mintea, respirația și corpul tău devin una. Bucurați-vă de liniște și pace interioară timp de aproximativ cinci până la zece minute sau până când sunteți mulțumit de practica dvs.

Frecați-vă palmele împreună și tamponați-vă cu palmele pe ochi în timp ce deschideți ochii. Masează-ți ușor fața și mergi vioi aproximativ 30 de pași pentru a finaliza exercițiul de meditație.

Mai târziu, dacă vă simțiți suficient de confortabil, exersați meditația stând cu picioarele încrucișate în poziție de lotus simplu (Figura 10.3) sau dublu, adică cu tălpile unuia sau, respectiv, ambelor picioare în sus, cu palmele sprijinite pe una. altul în poală sau ambele palme sprijinite pe genunchi. Folosiți o pernă mică și tare pe care să vă așezați dacă este necesar.

Sfaturi utile pentru călătoria ta interioară

Ori de câte ori practici meditația, pornești într-o minunată călătorie interioară. Here este câteva sfaturi care vă ajută să îmbunătățiți performanța și să evitați devierea.

- Practică regulat și consecvent, o dată sau de două ori pe zi și ori de câte ori ai nevoie de meditație pentru a-ți reface energia sau a-ți calma mintea.

- Exersează într-o zonă retrasă, astfel încât nimeni să nu te deranjeze. Slăbiți cureaua și îmbrăcămintea în timpul antrenamentului.

- Corpul tău trebuie să fie drept, dar nu tensionat. trebuie sa fi

relaxat fizic și psihic. Mintea ta trebuie să fie liberă de gânduri irelevante.

- Nu faceți o baie sau o băutură grea în 15 minute de la antrenament. Nu meditați în apropierea unui cimitir sau când sunt tunete și fulgere.

- Dacă există un zgomot puternic sau orice tulburare care vă smulge violent din meditație, asigurați-vă că nu vă poate face rău și gândiți-vă că mintea și energia vitală sunt intacte.

Dacă se întâmplă să vezi o viziune neplăcută sau înspăimântătoare - un eveniment care este puțin probabil să se întâmple - scoate-o din minte cu blândețe, dar ferm. Dacă vederea continuă să vă deranjeze, frecați-vă mâinile, încălziți-vă ochii și finalizați meditația Asigurați-vă că nu vă poate face rău și gândiți-vă că mintea și energia vitală sunt intacte.

Meditația este o parte integrantă a chi kung-ului. Cunoscând numeroasele beneficii minunate pe care le poate oferi meditația, ați putea fi surprins de cât de simple sunt metodele sale aparent. Într-adevăr, tehnicile necesare pentru a dezvolta multe abilități fantastice în chi kung sunt de fapt destul de simple, odată ce le cunoașteți. Dificultatea constă în practica consecventă, regulată. Lucrul uimitor nu este simplitatea tehnicilor, ci recompensele minunate pe care le vei obține inevitabil dacă perseverezi.

11

NU îți face griji CHIAR DACĂ LUCRELE MERGE PRORE

Abateri și remedii

❖ Orice practică greșită, fie că este vorba de sport, de muncă sau de viața de zi cu zi, poate aduce efecte secundare nedorite. Efectele secundare nocive ale chi kung-ului sunt, în general, mai puțin grave decât cele ale jocului de fotbal, conducerii unei mașini sau luării de medicamente pentru o perioadă prelungită.

Efecte secundare ale practicii deviate

Mulți studenți de chi kung le este frică să practice orice alte tehnici decât cele pe care le-au predat instructorii lor sau chiar să le exerseze într-un mod diferit, deoarece sunt îngrijorați că o practică greșită poate duce la efecte secundare dăunătoare grave. Această îngrijorare a fost accentuată în trecut, când informațiile despre chi kung au fost păstrate secrete, iar efectele secundare dăunătoare au fost numite printr-un termen descriptiv, dar înfricoșător, cunoscut sub numele de „scăparea focului și pătrunderea răului”.

Este adevărat că practica greșită în chi kung poate duce la efecte dăunătoare, dar nu este atât de gravă pe cât își imaginează mulți studenți. Termenul clasic despre foc și rău este destul de corect, deși efectele pe care le descrie nu sunt atât de grave pe cât s-ar aștepta oamenii moderni de la utilizarea unui termen atât de înfricoșător. „Focul” se referă aici la vitalitatea corpului, iar „răul” la tot ce este dăunător, fără a avea neapărat nicio dimensiune morală sau spirituală. Astfel, termenul înseamnă că, din cauza antrenamentelor incorecte, lipsește vitalitatea care ar trebui dezvoltată, permițând să apară lucruri care dăunează sănătății. Termenul modern, mai puțin înfricoșător este „deviație”.

Cu toate acestea, acest lucru nu înseamnă că practica greșită sau deviată de chi kung nu va fi gravă. Orice practică greșită, fie în sport, în muncă sau în viața de zi cu zi, poate aduce efecte secundare nedorite. Efectele secundare nocive ale chi kung-ului sunt, în general, mai puțin grave decât cele ale jocului de fotbal, conducerii unei mașini sau luării de medicamente pentru o perioadă prelungită.

Dacă un student practică în mod persistent chi kung incorect pentru o lungă perioadă de timp, în ciuda avertismentelor tele-povesti, rezultatul poate fi dezastruos. Măsurile de protecție sunt

avertismente. Dacă le luăm în considerare, putem remedia cu ușurință abaterile înainte ca acestea să provoace probleme. În acest capitol voi explica cum să detectăm aceste avertismente și voi descrie exercițiile de remediere pentru a depăși abaterile. Dar vom examina mai întâi două cazuri ilustrative care ne vor oferi o mai bună înțelegere a deviațiilor.

În juriu de la Respirația forțată

Chandran, un tânăr în vârstă de douăzeci de ani, a practicat singur „Lifting the Sky” fără nicio îndrumare, nici măcar din cărți. „Lifting the Sky” este de fapt un exercițiu foarte sigur, dar acest tânăr a fost extrem de antrenament. A inspirat cu forță, întinzându-și limitele plămânilor și și-a încordat mușchii în timp ce expira, ca la un antrenament de artă chi-kung, având impresia greșită că acest lucru îi va crește puterea rapid.

După aproximativ trei luni de un asemenea antrenament greșit, forțat, a început să varsă sânge. A devenit slab și languresc. Specialiștii din două spitale mari nu au putut găsi nimic în neregulă cu el din punct de vedere clinic. "Tot ce mi-au spus/a spus el, "a fost (m-am suprasolicitat și aveam nevoie de odihnă". Medicii au avut dreptate când au spus că Chandran s-a suprasolicitat, dar nu au putut găsi cauza bolii sale din cauza energiei vitale). iar blocajele energetice nu sunt în vocabularul lor medical.

Deși situația lui Chandran era gravă, din perspectiva terapiei chi kung principiile patologice și terapeutice implicate sunt simple - dacă le cunoaștem. Antrenamentul său forțat constant a „strâns” meridianele din jurul plămânilor și inimii sale, ducând la blocarea fluxului de energie către și dinspre aceste organe. A fost o binecuvântare deghizată faptul că a vărsat sânge, ceea ce era de fapt un semn care arată că ceva nu era grav în neregulă. Dacă nu ar fi fost suficient de „puternic” pentru a vărsa sânge, sau a făcut

Sângele închegat în interior, ar fi putut muri fără să știe motivul.

Cazul lui Chandran a fost prea acut pentru a fi tratat prin abordarea holistică a terapiei chi kung, unde același set de exerciții chi kung poate fi folosit pentru a ameliora o gamă largă de boli diferite. Avea nevoie de abordarea tematică, în care punctele energetice specifice și meridianele direct legate de boala anume sunt tratate. Am deschis o serie de puncte de energie relevante și mi-am canalizat chi, sau energia, în meridianele lui afectate, mai întâi pentru a elimina blocajul, apoi pentru a-și hrăni celulele rănite. S-a vindecat după doar câteva ședințe, în două săptămâni.

Trebuie subliniat că maeștrii chi kung și terapeuții chi kung nu sugerează că terapia chi kung este superioară medicinei convenționale. În multe situații, cum ar fi bolile contagioase acute, tratamentul prin medicina convențională occidentală este mai bun și mai rapid. De fapt, mulți maeștri și terapeuți chi kung își sfătuiesc studenții sau pacienții să consulte medici convenționali înainte de a încerca terapia chi kung. Există însă și situații, cum ar fi atunci când o persoană are

o boală degenerativă, în care terapia chi kung poate oferi un tratament alternativ util. De asemenea, ar trebui să ne amintim că vindecarea bolilor este doar unul dintre numeroasele beneficii ale chi kung-ului.

Sunt Reale sau Imaginare?

Doamna Cheah, o tânără mamă de treizeci de ani care practică chi kung cu mine, oferă un alt exemplu. Ea a fost (și încă este) o persoană religioasă și a practicat meditația de mulți ani. Cu toate acestea, ea nu a avut prea multe îndrumări în meditația ei religioasă. Mi-a spus că are adesea dureri de cap și că uneori a văzut viziuni neplăcute și chiar înfricoșătoare. Psihiatrii și profesorii de religie au asigurat-o că aceste viziuni erau imaginare. Ea a spus că știe că nu sunt reale, dar au continuat! pentru a o tulbura.

I -am spus că multe dintre meridianele fine din capul ei erau blocate. Blocajele s-au datorat, probabil, faptului că a avut gânduri tulburătoare în timp ce medita, iar de-a lungul anilor de meditație aceste gânduri au generat forme de energie negativă care au rămas prinse în adânciturile creierului ei.

Fig 11.1 Poziția defectuoasă în meditația șezând

Un alt posibil factor care a contribuit a fost că, pe măsură ce ea a progresat în meditație, energia vitală i-a curgeat pe coloana vertebrală de la câmpul energetic inferior de lângă anus până la câmpul energetic superior din vârful capului. Acest flux de energie face adesea ca meditatorul care stă în poziția lotusului să se aplece înapoi în mod inconștient, determinând capul să se încline înapoi (Figura 11.1). În acest fel, energia puternică care curge în sus pe coloană vertebrală poate intra în cap în punctul energetic naohu (poarta creierului), în loc să curgă în jurul capului către punctul energetic „baihui” (întâlnirea a sute de meridiane). Prin urmare, această energie este prinsă în creier și poate apăsa asupra anumitor celule sau centri psihici producând viziuni.

Este ironic că această abatere nu are loc la elevii elementare, ci la practicienii avansați care au meditat suficient de mult pentru a genera flux de energie în sus pe coloana vertebrală, dar care, din păcate, nu au o înțelegere a mecanicii fluxului care le-ar permite să evite. posibila deviere. Doamna Cheah ar fi putut fi victima unui astfel de flux de energie deviat în creierul ei.

Am surprins-o pe ea și pe alți oameni când i-am spus că viziunile ei nu sunt imaginare, ci reale! Nu au fost forme fizice ca obiectele obișnuite, nici măcar forme astrale ca ființe descarnate (pentru cei care cred în ființe non-fizice); dar nu erau produse ale imaginaţiei ei. Au fost prinși energie manifestată ca viziuni. De aceea, doamna Cheah nu i-a putut risipi printr-un act de voință.

În timp ce a efectuat meditația în picioare, i-am deschis punctele de energie relevante, inclusiv cele de la gât, piept, spate, brațe și picioare. Apoi mi-am canalizat chi-ul în capul ei și,

folosindu-mi mâna care menținea contactul chi cu ea, i-am scos energia prinsă în capcană. Ea a făcut niște mișcări involuntare viguroase și a țipat din când în când. Unii privitori ar fi probabil speriați, crezând că făceam niște exorcizări, iar unii cititori ar putea respinge acest lucru drept o prostie. Dar nu era nimic ocult în acest tratament; nu erau duhuri rele în capul ei. Ceea ce am făcut a fost să-i curăț blocajele fine de energie și să-i fac să curgă energia prinsă.

Doamna Cheah a continuat să practice cursuri avansate în clasa mea de chi kung. Durerea de cap și viziunile neplăcute au dispărut de mult. Acum are adesea viziuni spirituale, în conformitate cu credințele ei religioase. Ea a dezvoltat, de asemenea, niște puteri psihice uimitoare, cărora nu le acordă prea multă atenție. Dar cel mai uimitor lucru este că a avut și cancer la nas și acesta a fost vindecat.

Cauzele și simptomele abaterilor

Abaterile apar atunci când unul sau mai multe dintre cele trei elemente fundamentale ale chi kung - formă, respirație și minte - sunt dizarmonice. Dacă reglam sau armonizăm forma sau postura, respirația sau fluxul de energie și mintea în antrenamentul chi kung, deviațiile vor fi verificate în mod eficient.

Cauzele dizarmoniilor pot fi calitative sau cantitative. O cauză calitativă înseamnă că calitatea fiecărui model sau mișcare chi kung este incorectă; o cauză cantitativă înseamnă că modelul sau mișcarea se repetă prea mult timp, provocând instalarea unor efecte dăunătoare. De exemplu, inspirarea prea puternică este o greșeală calitativă; dar respirația blândă purtată mult prea mult devine o eroare cantitativă. Această clasificare în calitativă și cantitativă este doar pentru comoditate; în practică există multe suprapuneri.

„Obișnuințele corecte” și „Obișnuințele corecte” explicate în capitolul 6 oferă, de asemenea, câteva sfaturi utile pentru a ajuta la prevenirea posibilelor abateri.

Următoarea listă prezintă cauzele comune ale abaterilor. Primele două cauze se datorează dizarmoniei formei, următoarele patru dizarmoniei respirației și ultimele patru dizarmoniei minții.

1 Poziție greșită, distorsionată sau dezechilibrată.

2 Efort excesiv în mișcări.

3 Respirație forțată.

4 Afundarea forțată a respirației în abdomen.

5 Expilare insuficientă.

6 Practicarea într-un mediu poluat.

7 Anxietate excesivă pentru corectitudinea formei.

8 Gânduri care distrag atenția în timpul antrenamentului.

9 Zgomot brusc, ascuțit, care spulberă concentrarea pașnică.

10 Adăpostind gânduri rele.

Poziția greșită, distorsionată sau dezechilibrată afectează fluxul de chi sau energia vitală. Semnul revelator este durerea sau disconfortul. De exemplu, dacă spatele tău este coborât, chi-ul poate fi blocat în zona prăbușită, provocând durere. O persoană care este dreaptă în postură și în caracter este puțin probabil să aibă abateri - în chi kung sau în viață.

Toate mișcările de chi kung trebuie efectuate cu blândețe și grație, cu excepția cazului în care practicantul este instruit altfel, ca în unele forme de artă marțială chi kung. Exercitarea forței poate duce la abateri. Efortul excesiv poate fi calitativ sau cantitativ. Oboseala fizică și tensiunea musculară sunt simptome ale mișcărilor forțate. Este fascinant că nu se aplică forță în antrenamentul chi kung, dar efectul ei poate fi foarte puternic.

Ca și în cazul mișcărilor fizice, toată respirația chi kung trebuie să fie blândă și grațioasă, cu excepția cazului în care este specificat altfel, ca în unele forme de artă marțială chi kung. Respirația forțată, calitativ sau cantitativ, este o cauză obișnuită a deviațiilor în rândul începătorilor, care cred în mod eronat că se dezvoltă mai multă putere dacă respiră cu forță sau practică o perioadă lungă de timp. O gură uscată sau o senzație de sete este adesea simptomul respirației forțate.

În anumite tehnici de chi kung, cum ar fi Respirația inversă, în care se folosește pieptul în loc de abdomen, energia vitală este coborâtă către abdomen în timp ce expiră. Dacă această scădere a chi-ului este efectuată prea puternic sau viguros, se poate produce o deviere. Durerea în zona inghinală este un semn sigur al unei astfel de deviații. Dacă această practică deviată persistă, pot apărea o hernie sau varice.

Expirația este la fel de importantă ca și inspirația. La nivel elementar, expirarea este și mai importantă. Dacă un elev nu expiră suficient (deși trebuie făcut cu blândețe și grație), chi-ul „învechit”, care se presupune a fi expulzat, se poate ridica la cap, provocând dureri de cap și amețeli,

două semne de avertizare de expirare insuficientă.

Dacă ne dăm seama că în antrenamentul chi kung, absorbim literalmente energie cosmică și eliberăm energie veche din corp, putem aprecia mai bine cât de important este să exersăm într-un mediu curat și proaspăt. Practicarea într-un mediu poluat înseamnă a ne hrăni celulele corpului cu otravă. Indiferent de efectele bune pe care le obținem din practică, vor fi compensate de aportul otrăvitor. Avertismentul nostru natural

împotriva acestui lucru este să vă simțiți inconfortabil, sufocat sau plictisitor.

Deși forma sau postura corectă este de dorit, nu trebuie să ne îngrijorăm în mod nejustificat de corectitudinea formei, pentru că aceasta va duce la un stres mental inutil. Semnele revelatoare sunt neatenția, o minte distrasă, amețeala sau durerea de cap. Sunt permise anumite alocații pentru diferențele sau nevoi individuale și chiar greșeli minore. Ca și în formă și respirație, dizarmonia minții poate fi cauzată calitativ sau cantitativ. Efortul prelungit de a menține mintea relaxată devine un stres.

Mintea noastră ar trebui să fie liberă de gânduri irelevante în timpul antrenamentului. Practicarea chi kung este de fapt o modalitate eficientă de a elimina gândurile care distrag atenția sau problemele mentale. Cu toate acestea, dacă găsești că gândurile sau problemele tale îți deranjează în mod persistent mintea, este mai bine să te oprești pentru moment din antrenament. Dureri de cap, amețeli, neatenție și nervozitate sunt simptome ale unei minți distrase.

În timp ce vă aflați într-o stare de spirit meditativă, un zgomot puternic brusc sau o împingere ascuțită a cuiva nu numai că vă vor distruge concentrarea pașnică, dar vă pot împrăștia și mintea și energia. Ulterior, s-ar putea să vă simțiți nervos, anxios sau ușor speriat fără niciun motiv aparent. Acestea sunt simptome ale minții și energiei împrăștiate. Acest lucru poate duce la consecințe foarte dăunătoare. Din fericire, este ușor să o preveniți sau să o remediați imediat ce se întâmplă. Accidentarea apare pentru că ești luat prin surprindere. Dacă știți că sunetul sau perturbarea se va întâmpla în prealabil, vătămarea va fi mult redusă la minimum sau chiar eliminată total. Poate că nu știi când se poate întâmpla un zgomot sau o tulburare bruscă, dar poți să te pregătești pentru asta, spunându-ți în prealabil că atunci când se întâmplă, dacă se întâmplă vreodată, nu te poate face rău, deoarece este doar bubuitul unei uși, sunetul. a telefonului tău, împingerea unui prieten sau orice ar fi. Dacă se întâmplă, imediat, printr-un act ferm de voință, păstrează-ți mintea și energia intacte. Acest lucru se poate face spunându-ți cu fermitate asta

mintea ta nu este împrăștiată, nici energia ta nu este împrăștiată și simțind că mintea și energia ta sunt intacte în tine. Apoi respirați adânc de câteva ori, încet și ușor, și continuați cu meditația.

Marii maeștri au sfătuit întotdeauna că cea mai înaltă realizare a chi kung-ului poate fi atinsă numai dacă mintea noastră este curată și pură. O minte rea va produce energie rea care mai întâi va dăuna practicantului. Dacă mintea unei persoane este plină de ură, răutate sau alte gânduri negative, va genera energie negativă dăunătoare acelei minți și uneori se poate manifesta pe față. Acest lucru se aplică tuturor nivelurilor de chi kung și este deosebit de semnificativ la nivelul avansat, unde energia implicată este enormă și puternică. Un semn sigur al adăpostirii gândurilor rele este pierderea capacității de a râde și de a iubi.

Remedii pentru abateri

Dacă vătămarea este nouă sau nu este gravă, va dispărea adesea odată ce deviația este corectată. De exemplu, simți durere în piept și, după ce verifici lista cu posibilele cauze ale deviației, descoperi că pieptul tău a fost înghesuit când ai practicat chi kung, apoi prin corectarea posturii, promovând astfel fluxul de chi, vei elimina în curând durerea. .

Cu toate acestea, dacă aveți o vătămare veche sau gravă, corectarea deviației va preveni agravarea acesteia, dar în sine poate să nu fie adecvată pentru a vindeca rănirea. Va fi necesar un exercițiu de remediere.

Mai jos sunt enumerați pașii pe care îi puteți urma pentru a vă remedia vătămarea. Acestea sunt aranjate în ordinea procedurii, deși în anumite circumstanțe ordinea poate fi modificată sau unii pași pot să nu fie necesari. O rănire simplă poate fi vindecată după primii pași.

1 Consultați-vă instructorul.

2 Verificați cauzele posibile.

3 Masați partea rănită.

4 Canale chi toMhe leziune.

5 Practicați modele dinamice de remediere.

6 Practicați fluxul de chi indus.

7 Vindecă prin respirație.

8 Vindecare prin meditație.

Dacă bănuiți că este posibil să fi derivat efecte nocive din

nu-ți face griji chiar dacă lucrurile merg prost 103 deviateci antrenament, discută acest lucru cu instructorul tău și roagă-l să verifice dacă metodele și procedurile tale de antrenament sunt corecte. Dacă nu este disponibil un instructor personal, discutați problema dvs. cu prietenii sau cu alte persoane care cunosc terapia chi kung.

Verificați posibilele cauze ale deviației, precum și semnele de avertizare descrise mai sus, unul câte unul și corectați-vă greșelile. Dacă, de exemplu, te simți obosit în loc să fii proaspăt după fiecare antrenament, este posibil să te fi suprasolicitat fie calitativ, fie cantitativ. Dacă vă este adesea sete, este posibil să vă fi forțat să respirați.

Disconfortul sau durerea se datorează adesea unei poziții incorecte, provocând blocaj energetic. Frecați palmele împreună pentru a le încălzi, apoi masați partea rănită pentru a stimula fluxul de energie în acea regiune. Când fluxul de energie a eliminat blocajul, disconfortul sau durerea dispar de obicei.

Dacă blocajul energetic este profund, masarea suprafeței este inadecvată și este necesară canalizarea chi-ului în corp. Mai întâi concentrează-ți chi-ul în palma dreaptă sau stângă. Acest lucru se poate realiza prin frecarea palmelor, efectuând modele adecvate, cum ar fi Ridicarea cerului sau Moara de vânt mare, sau vizualizarea chi-ului care se acumulează acolo în timp ce efectuați Meditația în picioare. Apoi, așezați palma peste zona rănită, dar fără atingere, și vizualizați chi curgând din palmă în ea. Apoi mișcă-ți palma astfel încât chi-ul transmis din palmă să maseze rana.

Efectuarea modelelor de chi kung dinamice adecvate va stimula chi să curgă în zona rănită pentru a o vindeca. De exemplu, o vătămare a spatelui poate fi remediată efectuând Carrying the Moon, iar o vătămare a taliei prin Merry-Go-Round. După ce repetați suficient modelul necesar, mergeți la Standing Méditation și simțiți chi curgând spre partea rănită pentru a o vindeca.

Fluxul de chi indus este o tehnică minunată pentru a remedia leziunile. De fapt, dacă practicați regulat fluxul de chi indus, veți vindeca orice vătămare pe care ați suferit-o fără să știți, sau veți armoniza și îmbunătăți nivelul de energie dacă nu sunteți rănit. În timpul fluxului de chi indus, gândirea blândă la partea rănită vă va direcționa energia să curgă acolo pentru vindecare.

O altă metodă eficientă pentru studenții mai avansați este să folosească energia cosmică pentru vindecare. Mai întâi efectuați respirația abdominală de aproximativ 20 de ori. Când energia cosmică curge

fără probleme din univers în corpul tău, direcționează fluxul de energie cosmică către vătămarea pentru vindecare.

O tehnică avansată și eficientă este vindecarea în meditație. Intrați într-un nivel profund de conștiință, vedeți leziunea din ochiul minții voastre, apoi lucrați la ea în consecință. Pentru vindecarea prin meditație este necesară o mare putere de concentrare și vizualizare.

O înțelegere a cauzelor deviației și a remediilor pentru a le depăși este o parte esențială a pregătirii unui instructor. Dacă un instructor nu are cunoștințe și pricepere în acest domeniu, este dificil pentru el să predea elevii cu încredere și competență, deoarece trebuie să înfrunte această posibilitate și să-și asume responsabilitatea ca într-o zi unii dintre elevii săi să dezvolte efecte secundare dăunătoare din cauza practica deviată. Pentru studenți, cunoștințele despre abateri și abilitățile de a le gestiona îi califică să treacă cu o clasă mai sus decât cei neinformați, pentru că nu numai că sunt capabili să se vindece singuri în cazul în care au loc abateri, dar, cu perspectiva mai bună pe care o oferă, pot îndrăzni acum să o facă. modifică ceea ce au învățat pentru a se potrivi nevoilor lor individuale. Astfel, ei pot face primul pas departe de simpla studenție pentru a deveni viitori maeștri, dacă au perseverență să călătorească mai departe.

Întâlnește MAEștrii și CUNOAȘTE-LE ARTE

Câteva tipuri populare de Chi Kung în afara Chinei

❖ Înainte de a practica arta, trebuie să practicăm virtutea. Virtutea este temelia. Dacă punem accent pe virtute, vom avea succes în arta noastră.

Scena contemporană

Știați că fondatorul unui chi kung foarte popular astăzi este musulman? Sau că o descoperire recentă a unui maestru de chi kung cu privire la „date despre boli” din creier ar putea deține cheia unor probleme medicale presante?

Cu doar 30 de ani în urmă, dacă ai menționat chi kung majoritatea oamenilor nu ar înțelege despre ce vorbești, chiar dacă chi kung a fost practicat din cele mai vechi timpuri. Asta pentru că în trecut chi kung a fost ținut secret; foarte puțini oameni care știau despre el îl asociau adesea cu kungfu avansat.

Unul dintre cele mai timpurii tipuri de chi kung practicat în mod popular în afara Chinei, în special în Asia de Sud-Est, unde chinezii de peste mări sunt predominanți, a fost Waitankung. În anii 1980, instructorii Waitankung predau grupuri mari de public, percepând doar taxe nominale. Deoarece Waitankung a îndeplinit o funcție socială utilă, iar instructorii săi erau fără scop lucrativ, multe asociații chineze respectabile, cum ar fi Societățile de înălțare morală din Malaezia și Singapore, au organizat cursuri de Waitankung.

Mai târziu, un alt tip de chi kung, numit Taiji Eighteen Steps a devenit foarte popular. La fel ca instructorii Waitankung dinaintea lor, instructorii Taiji Eighteen Steps și-au predat arta pentru un

taxă nominală. Creșterea sa rapidă în popularitate sa datorat beneficiilor sale pentru sănătate, precum și accesibilității sale ușoare. Oricine, indiferent de rasă și religie, ar putea pur și simplu să intre și să se alăture oricăruia dintre numeroasele grupuri care practică Taiji Eighteen Steps în spații publice deschise.

Deoarece atât Waitankung, cât și Taiji Eighteen Steps subliniază aspectul de sănătate al chi kung-ului, practic fără să atingă aspectul marțial, mulți oameni din zilele noastre cred în mod eronat că chi kung-ul este doar pentru sănătate - o inversare a situației de acum 30 de ani. Mai puțini oameni își imaginează că chi kung-ul ar putea fi util și pentru dezvoltarea mentală și spirituală.

Alte tipuri populare de chi kung includ Damo Chi Kung, Chanmizong Chi Kung, Flying Crane Chi Kung, Shaolin One-Finger Zen Chi Kung, Taoist Chi Kung, Taiji Chi Kung și Shaolin Cosmos Chi Kung.

Waitankung

Waitankung, adică Arta Elixirului Extern', oferă un exemplu foarte bun al naturii non-religioase a chi kung-ului. A fost fondată de un musulman, bazată pe filozofia taoistă, răspândită de confucianişti, iar acum este practicată de oameni de diferite rase şi religii. Marele maestru, Sifu Zhang Zhi Tong, care a redescoperit Waitankung, este un musulman chinez care trăiește în Taiwan.

Waitankung provine din chi kung-ul avansat al lui Tongbi Kungfu (însemnând „Kungfu prin braț”). În 1949, cu aproximativ zece ani înainte ca termenul modern „chi kung” să fie inventat, Sifu Zhang l-a redescoperit pe Waitankung dintr-un text secret de kungfu pe care îl moștenise de la maestrul său cu ani în urmă . Următorul rezumat ilustrează câteva dintre aspectele interesante pe care le-a experimentat atunci când a exersat pentru prima dată cele 12 modele ale artei.[1]

După ce a exersat primul model, „a simțit ca și cum inima îi va sări din corp, tot corpul îl durea, picioarele slăbite, capul și ochii amețiți și i-ar fi venit să vomită”. Dar aceste simptome au dispărut o jumătate de oră mai târziu și s-a simțit plin de energie.

După al doilea model, a fost surprins de puterea lui când și-a interpretat Tongbi Kungfu. I s-a părut aproape insuportabil să-și țină brațele întinse în al patrulea model timp de 30 de secunde; totuşi a perseverat peste o oră. „Deodată a simțit că mâinile lui erau încărcate de electricitate”. Al cincilea model i-a făcut auzul foarte ascuțit.

Când a exersat al șaselea model, a experimentat impulsuri electrice care curgeau de-a lungul coloanei vertebrale. El a explicat că următoarele trei modele promovează fluxul de chi, al zecelea model promovează mișcările articulațiilor, iar al unsprezecelea model împiedică persoanele în vârstă să sufere „boala vântului” (paralizie). Al doisprezecelea model îi permite elevului să meargă pe distanțe lungi fără a se simți obosit.

Diagramele care prezintă cele douăsprezece modele ale lui Waitankung, Figura 12.1, sunt menite să sugereze forma lor; nu sunt menite pentru autoinstruire. Cititorii care doresc să urmeze această artă ar trebui să contacteze instructori calificați Waitankung.

Trei Câmpuri și Nouă Palate

Marele Maestru însuși explică principiile și practica Waitankung în felul următor.

Pentru practica Waitankung, mai întâi treziți-vă energia prenatală[2], slăbiți și întindeți-vă membrele și corpul, apoi practicați diferitele modele pentru a permite circulația sângelui și a energiei fără obstacole. Crește-ți treptat energia corpului, astfel încât organele tale interne devin geniale și devii natural sănătos și confortabil.

Energia prenatală a Waitankung curge în corpul tău ca impulsurile electrice, făcându-te să te „legănești”. Această „legănare” se datorează chi. Corpul și cele patru membre sunt pline de chi, făcându-

te vesel în inima ta, plăcut în trup și liniștit în mintea ta. Pe măsură ce întregul corp devine confortabil, iar organele interne plăcute, ești sănătos în mod natural și te vei bucura de longevitate.

Este necesar să aveți răbdare și perseverență în practicarea celor douăsprezece modele ale Waitankung. În acest proces, poate exista disconfort. Aceasta este o apariție de reacție-simptom, iar dacă îndurați, simptomul va dispărea și ulterior vă veți simți confortabil.

După doi ani de antrenament, energia prenatală a Waitankung se transformă în mod natural în „energie elixir”/care poate promova longevitatea. Dacă „antrenați chi (energie) pentru a deveni shen (spirit)”, puteți intra în sfințenie. În antrenamentul Waitankung, „fluidul generează esență, esența generează energie și energia generează spirit”.4 Esența, energia și spiritul reacţionează una cu cealaltă în cele trei câmpuri energetice ale tale. [Aceste trei câmpuri energetice se găsesc la nivelurile de sus, mijloc și de jos ale a

Fig 12.1 Cele 12 modele ale lui Waitankung

Întâlnește maeștrii și cunoaște-le artele 109 persoană.]5 Dacă exersezi suficient de mult, poți dobândi abilități supranormale.

Energia prenatală a Waitankung nu reacționează doar în cele trei câmpuri energetice, ci, dacă este practicată suficient de mult, curge și prin cele nouă palate. Unde sunt cele nouă palate? Ele sunt localizate la rinichi, intestine, ficat, vezica gali, splină, colon, plămâni, vezica urinară și inimă.6 Când energia prenatală curge în cele nouă palate, după mai mult de un an poate hrăni creierul și îmbogăți. măduva; după trei ani poate face o persoană în vârstă întinerită să devină copil.7

Este interesant de remarcat faptul că, în timp ce majoritatea studenților Waitankung ar putea să nu fie conștienți de acest lucru, deoarece nu au progresat la nivelul avansat, Marele Maestru indică în mod clar că Waitankung este aplicabil pentru antrenamentul de arte marțiale, precum și pentru dezvoltarea mentală și spirituală.

Taiji Optsprezece Pași

Taiji Eighteen Steps Chi Kung este diferit de Tai Chi Chuan (Taijiquan) și Taiji Chi Kung tradițional. Este numit astfel deoarece această artă se bazează pe trăsăturile grațioase și blânde ale Tai Chi Chuan și pe cele trei armonii ale esenței, ale energiei și ale minte în filosofia chi kung. A fost inventat în 1981 de un celebru maestru chi kung și medic chinez din China continentală, Sifu Lin Hou Sheng. Sifu Lin a adus și alte contribuții uimitoare la dezvoltarea modernă a chi kung-ului. În 1978, el a transmis chi la instrumente științifice care înregistrau radiații infraroșii, dovedind pentru prima dată în istorie că chi are realitate materială.8 În 1980, a folosit cu succes chi și nimic altceva, ca anestezie la 11 pacienți în timp ce aceștia au fost supuși. operatii chirurgicale majore!9

În ceea ce privește principiile și practica Taiji Eighteen Steps, lăsați-l pe Marele Maestru însuși să explice.

De ce cei care participă în mod regulat la sport și antrenamente de chi kung au obrajii roz, corpuri bine formați, nu se tem de frig iarna și nici de căldură vara și sunt rareori bolnavi? întrucât cei care nu sunt instruiți sunt palizi, speriați de frig și căldură și devin ușor ili? Aceasta pentru că esența primului este puternică, cea a celui din urmă este slabă. Din perspectiva medicinii chinezesti

filozofie, primii sunt plini de energie vitală, de care celor din urmă le lipsește.

Energia vitală este baza sănătății. „Dacă răul atacă o persoană, este sigur că energia lui vitală este insuficientă”. „Dacă energia vitală este prezentă, răul nu poate intra”. („Energia vitală” se referă la rezistența naturală a unei persoane la boală; „energia rea” se referă la toți agenții care cauzează boli.) Aceasta arată că boala apare nu numai din cauza agenților care cauzează boli, ci și din cauza rezistenței naturale a unei persoane.

Taiji Eighteen Steps este capabil să prevină îmbolnăvirea deoarece întărește esența unei persoane, sporește energia vitală și îi promovează rezistența naturală... Sănătatea unei persoane este strâns legată de stresul emoțional... Taiji Eighteen Steps folosește sentimente plăcute combinate cu gânduri plăcute de peisaje frumoase și o atitudine relaxată și veselă de a suprasolicita diverse gânduri irelevante, anxietate și sentimente agitate...

Prin practicarea Taiji Eighteen Steps, ne putem curăța meridianele și armoniza circulația sângelui și a energiei, realizând astfel funcțiile de prevenire și vindecare a bolilor... După practicarea Taiji Eighteen Steps de ceva timp, putem îmbunătăți treptat funcțiile de coordonare ale sistemului nostru nervos simpatic și parasimpatic... Modificări în mediul intern al abdomenului nostru ne „masează” stomacul, colonul și intestinele, promovând mișcările lor și îmbunătățindu-le funcțiile digestive și de absorbție...

Oamenii au o mulțime de potențialități care nu sunt dezvoltate corespunzător. Multe capilare din corpul unei persoane sunt adesea într-o stare de blocare. O persoană are aproximativ 140 de miliarde de celule nervoase în creier; doar între 10 și 20 de miliarde de celule sunt frecvent utilizate, iar între 80 și 90 la sută din celulele nervoase nu au fost niciodată dezvoltate corespunzător. O persoană are aproximativ 7,5 miliarde de celule pulmonare, dar doar o parte este folosită frecvent. După practicarea Taiji Eighteen Steps, există o creștere vizibilă a activității undelor cerebrale, a capacității de aport pulmonar și a volumului fluxului sanguin. Acest lucru arată că Taiji Eighteen Steps poate dezvolta potențialitățile unei persoane.

Când esența, energia și spiritul unei persoane sunt bune, el este sănătos.111 Prin armonizarea corpului, a respirației și a minții în timp ce practicăm Taiji Optsprezece Pași, armonizăm toate funcțiile interne ale corpului nostru, accentuăm antrenamentul minții, accentuăm

unitatea spiritul și corpul, ne îmbunătățesc și întăresc esența, energia și spiritul, crescând astfel vitalitatea și rezistența personală, vindecând bolile și promovând sănătatea.[11]

Figura 12.2 prezintă cele 18 modele ale Taiji Eighteen Steps Chi Kung. Cititorii care doresc să practice acest chi kung ar trebui să învețe de la un instructor calificat.

Sfatul Marelui Maestru

Sifu Lin Hou Sheng oferă următoarele sfaturi pentru antrenamentul Taiji Eighteen Steps.[12]

1 Perseverează în antrenamentul tău. Nu renunțați la jumătatea drumului. Ai credință, determinare și răbdare.

2 Menține poziția corectă pe tot parcursul antrenamentului. Corpul trebuie să fie relaxat, vertical și natural. Mișcările trebuie să fie blânde, circulare, fluide și coordonate.

3 Acordați atenție funcțiilor minții și ale respirației. Există trei aspecte ale artei: antrenamentul posturii, al minții și al respirației. Gândiți-vă la o scenă plăcută pentru fiecare model, cum ar fi admirarea lunii. Respirația ar trebui să fie profundă.

4 Acordați atenție „forței interne”. „Folosește mintea; nu utilizați rezistența mecanică. Folosește voința pentru a conduce fluxul de chi. Când forma externă se mișcă (fără forță), forța internă curge.

5 Mișcările trebuie să fie ușoare și plăcute, fluide și continue. Practicați cu un zâmbet și cu muzică de fundal. Nu ar trebui să existe nicio pauză bruscă între schimbările de tipar.

6 Practicați într-un mediu confortabil, liniștit și pitoresc. Practica în aer liber nu este potrivită dacă este prea vânt. Dacă exersați în interior, asigurați-vă că aerul este proaspăt. Practicați de una până la trei ori pe zi, timp de aproximativ 15 minute de fiecare dată.

Realizări fantastice ale lui Shaolin Damo Chi Kung

În urmă cu câțiva ani, un maestru de chi kung foarte respectat, care avea aproape o sută de ani, a fost invitat să vorbească unui public de câteva mii de oameni la o conferință națională de chi kung din China. Nu sunt un vorbitor bun, spuse el modest, „poate că aș putea demonstra, în schimb”. În ciuda vârstei sale, era la fel de apt ca un expert în kungfu de 50 de ani. S-a uitat în jur și a văzut un bărbat paralizat într-un scaun cu rotile. – Vă rog, aduceți-l pe acel domn pe scenă, spuse el.

Omul paralizat era așezat pe o masă și stăpânul a stat a

Fig 12.2 Taiji Optsprezece Pași

la câțiva pași de el. Stăpânul și-a mișcat mâinile în aer, în direcția pacientului. După o scurtă perioadă de timp pacientul a început să-și miște membrele, la început încet, dar treptat mișcările au devenit mai rapide și mai viguroase. Mișcările pacientului păreau controlate de maestru, de parcă ar exista șiruri invizibile pentru ca maestrul să-l manipuleze ca pe o marionetă uriașă. Toți cei din hol priveau în tăcere uluiți. Aceasta, însă, nu a fost cea mai uimitoare parte a demonstrației improvizate.

După aproximativ 15 minute de mișcări direcționate, spectaculoase ale pacientului, care transpira abundent în timp ce maestrul rămânea calm și relaxat, maestrul a cerut unor ajutoare să-l pună pe paralizat să se ridice. După câteva ezitari inițiale, încurajare și îndemn, și însoțită de apuze zgomotoase, pacientul a plecat de pe scenă fără ajutor! Dacă vi se pare de necrezut acest raport, așa cum sunt multe despre isprăvile chi kung, fiți pregătiți pentru mai multe surprize.

Acest vechi maestru este Sifu Ou Bao Xiang, actualul Mare Maestru al Shaolin Damo Chi Kung. Damo este numele chinezesc pentru Bodhidharma, marele călugăr indian care a ajuns la Mănăstirea Shaolin din China în 527 și a inițiat budismul Chan (Zen), Shaolin Kungfu și Chi Kung.

Discipolul din camera interioară de peste mări al lui Sifu Ou Bao Xiang13 este Sifu Chin Chee Ching, care locuiește în Singapore și a răspândit arta în Malaezia, Taiwan, Hong Kong, Vietnam și Thailanda.

Seminariile gratuite de chi kung oferite de Sifu Chin sunt la fel de interesante ca un spectacol de magie. Ca o demonstrație, Sifu Chin stă la mai mult de trei metri în spatele unor voluntari care nu au experiență în chi kung. Când își mișcă ușor palma înainte, voluntarii, care nu știu ce face maestrul, merg și ei înainte, împinși de chi-ul maestrului. Când maestrul își trage palma înapoi, voluntarii se retrag câțiva pași, trași de forța invizibilă a maestrului. Uneori, această ispravă este demonstrată de studenții săi, care au practicat chi kung cu el doar de câteva luni!

Scopul principal al seminariilor, desigur, nu este un spectacol de magie, ci de a vindeca boli și de a accepta noi studenți. Dacă aveți o boală, el o va vindeca gratuit. Dacă vrei să fii elevul lui (și dacă te acceptă), va trebui să plătești o taxă, care, în funcție de atitudinea ta, poate fi interpretată ca foarte mare sau foarte economică. Dacă îl compari cu taxele nominale

taxat de multe clase publice de chi kung, dacă este mare; dar dacă te gândești în termeni de rentabilitate, este foarte economic. Studenții pot câștiga la fel de multe beneficii de pe urma lui într-o oră precum ar avea în mulți ani la cursurile de chi kung din altă parte!

Cum este posibil acest lucru? Sifu Chin realizează această ispravă făcându-le elevilor săi un serviciu grozav; prin deschiderea pentru ei

a trei puncte energetice importante, care sunt de obicei trei dintre următoarele: baihui (întâlnirea a sute de meridiane), naohu (casa creierului), fengfu (reședința vântului) sau lingtai (platforma spirituală) și mingmen (poarta creierului). viaţă). Când aceste puncte sunt deschise - o realizare care poate dura ani de practică personală fără ajutorul unui maestru - energia vitală curge armonios de-a lungul coloanei vertebrale a elevului.

Sifu Chin explică:

Trăsătura tipică a Damo Chi Kung este că maestrul poate folosi tehnici speciale pentru a deschide cele trei puncte energetice ale elevilor, pentru a-și armoniza energia internă și pentru a transmite propria sa energie în ele. Studenții, într-o stare de spirit chi kung, participă la cursuri de chi kung, se antrenează cu sârguință, folosesc energia cosmică pentru fluxul intern și canalizează energia vitală în tot corpul pentru a armoniza yin-yang și a curăța meridianele. În acest fel, energia este dezvoltată puternic și rapid. În decurs de o săptămână, elevii pot transmite energie pentru a-i ajuta pe alții și pe ei înșiși să vindece boala. Avantajele Damo Chi Kung sunt simplitatea metodelor sale de învățare ușoară, echilibrul antrenamentului intern și extern, lipsa de concentrare mentală, lipsa abaterilor, nelimitarea de timp, vârstă sau sex și comoditatea pentru practică în orice moment. ziua.

Pe lângă caracteristicile și avantajele tipice menționate mai sus, alte lecții extraordinare includ cum să transmiți impulsurile chi în apă, cum să plasezi impulsurile în interiorul și lângă case, pe pacienți, pe îmbrăcăminte sau pe orice obiect;14 și cum să diagnosticezi și să vindeci boala. 10.000 de mile distanță. Un stil mai uimitor este transmiterea „ acelor chi kung” la 16.000 de mile depărtare (care este un mod figurat de a spune, deschiderea punctelor vitale ale pacientului de la mare distanță), deschiderea „ochiului ceresc” al unui copil pentru a-și spori inteligența, descompunerea pietrelor în rinichi sau vezică gali, scăderea hipertensiunii arteriale și reducerea febrei mari, precum și predare

„electricitate minunată chi kung”15, care este excelentă pentru vindecarea reumatismului, „arta de a întări rinichii”,16 „arta ochiului ceresc și longevitatea” și „arta parfumului”.17

După cum am menționat mai devreme, multe dintre abilitățile dezvoltate ale maeștrilor chi kung sunt pur și simplu incredibile. Aș dori să repet un punct important al filozofiei Shaolin, împărtășit atât de Shaolin Damo Chi Kung al lui Sifu Chin, cât și de Shaolin Cosmos Chi Kung al meu: nu accepta nimic doar din credință, nici despre reputația maestrului, ci exersează cu sârguință, cu o deschidere deschisă. minte, apoi evaluează învățăturile conform experienței tale.

Sifu Chin Chee Ching este un maestru sincer și blând al celor 60 de ani. Scopul său este de a permite tuturor oamenilor din lume să se bucure de beneficiile chi kung-ului. Grija lui autentică pentru oameni

este arătată în mod clar în motto-ul său: „Salvând viața unei alte persoane înseamnă să-mi salvez propria viață”, care reflectă, de asemenea, două trăsături principale ale filozofiei Shaolin, și anume compasiunea și universalitatea.

„Viața altei persoane este propria mea viață” – în spiritul lui Chan (Zen), care provine din Damo (Bodhidharma) – nu înseamnă doar să privești o altă persoană ca pe fratele tău; este transcendental. Înseamnă că atunci când în meditația noastră vedem Realitatea ca nediferențiată, non-dualistă, nu există într-adevăr nicio diferență între orice altă persoană sau lucru și noi, nicio diferență între obiect și subiect. Într-un nivel atât de profund de conștiință, multele fapte incredibile din Shaolin Damo Chi Kung și în orice chi kung devin realizabile.

Dacă vi se pare fascinantă Shaolin Damo Chi Kung, îl puteți contacta pe Sifu Chin Chee Ching, nu pentru a căuta dovezi ale realizărilor fantastice menționate mai sus (majoritatea maeștrilor de chi kung nu sunt preocupați dacă ceilalți oameni își cred realizările sau nu), ci pentru a învăța de la el. și, sperăm, să-l ajute să răspândească bunătatea chi kung-ului în întreaga umanitate. Adresa lui este dată la sfârșitul cărții.

Care sunt cerințele pentru cineva care dorește să devină student la chi kung? Cea mai importantă condiție cerută de Sifu Chin este virtutea.

Înainte de a practica arta, trebuie să practicăm virtutea. Virtutea este temelia. Dacă punem accent pe virtute, vom avea succes în arta noastră. Trebuie să avem o învățătură filozofică clară. Se spune: instrucțiunile false pot fi transmise prin milioane de cărți, adevărul poate fi transmis printr-un singur cuvânt. În învățare, exersare și aplicare

chi kung, trebuie să ținem cont de zicalele populare ale filozofiei chi kung, și anume „Când inima este dreaptă, arta are succes”, „Rezultatele benefice ale artei sunt nelimitate” și „Fii politicos, drept, perfect și deschis'.18

Forțat să fie un terapeut Chi Kung

La 36 de ani, Sifu Yap Soon Yeong este unul dintre cei mai tineri maeștri de chi kung din lume; este și unul dintre cei mai de succes. Descoperirea sa recentă a „chi-ului bolnav” în măduva osoasă și „amintiri ale bolii” în creier – o descoperire pe care nici măcar maeștrii în vârstă nu o făcuseră înainte – s-ar putea dovedi a fi o descoperire în gândirea și practica chi kung-ului.

În ciuda tinereții sale, Sifu Yap a predat și practicat arte marțiale, chi kung și meditație de mai bine de 20 de ani. El deține centura neagră al treilea dan la International Shorinryu Yongshikan Karaté și a fost un fost instructor de Kungfu Praying Mantis.

Sifu Yap a fost „forțat” să devină un vindecător profesionist de chi kung. A fost contabil public cu calificare completă și auditor

autorizat al companiei. În 1980, după ce a fost învățat dezvoltarea puterii minții și vindecarea psihică de către un maestru de yoga harta, a început să vindece oamenii în timpul liber. În această perioadă a practicat și mai multe tipuri de chi kung și a citit pe larg despre anatomia umană, meridiane și budism. Timp de nouă ani a oferit vindecare gratuită și a avut atât de mult succes încât casa lui era aglomerată în fiecare zi.

Îmi amintesc încă ce mi-a spus Sifu Yap în 1989. Nu am de ales”, a spus el. „Sunt atât de mulți pacienți - vin în fiecare zi, în fiecare minut - încât nu pot face nicio altă muncă. Și nu-i pot întoarce; au nevoie de ajutorul meu. Așa că trebuie să renunț la contabilitate și să practic terapia chi kung cu normă întreagă.

Dacă vă întrebați cum tratează un terapeut chi kung pacienții, ar trebui să vizitați centrul de terapie al lui Sifu Yap, unde puteți vedea numeroase tehnici la lucru. În primul rând, veți fi impresionat de modul profesional în care Sifu Yap ține evidența detaliilor pacienților, simptomelor, metodelor terapeutice aplicate și rezultatelor observate. S-ar putea să găsiți că maestrul transmite chi la mulți pacienți în același timp, cu pacienții legănându-se sau mișcându-se

Întâlnește-i pe maeștri și cunoaște-le artele 117 în acțiuni diferite, uneori spectaculoase, și aparent distrandu-se. Uneori, un pacient poate sta întins pe un pat în timp ce maestrul își pune degetul peste el, deschizând punctele de energie ale pacientului.

Sifu Yap folosește principiile meridianelor și cinci procese elementare. Dacă boala pacientului este cauzată de blocarea inimii și a meridianelor intestinale, de exemplu, comandantul va curăța meridianele în diferite moduri. Uneori poate fi mai bine să tratați boala folosind o metodă indirectă, în loc să tratați meridianele respective în mod direct. De exemplu, o anumită boală poate fi cauzată de fluxul chi lent în meridianul pulmonar. În loc să încercați să creșteți fluxul de chi în meridianul pulmonar (care nu are prea mult chi în primul rând), o abordare alternativă și adesea mai bună este stimularea sistemului splinei mai sănătos, care poate îmbunătăți indirect sistemul pulmonar. Aceasta este aplicarea unui aspect al celor cinci procese elementare: al pământului (reprezentând splina) metalul hrănitor (plămânul).

Cum elimină Sifu Yap blocajele, stimulează fluxul de chi și produce alte efecte terapeutice? El folosește o serie de tehnici, inclusiv transmiterea chi-ului fără contact, presopunctura, stimularea punctelor vitale și terapia prin masaj, pe care le poate folosi individual sau în combinație.

Sifu Yap este renumit pentru vindecarea problemelor la genunchi, a gleznelor, a durerilor de spate, a sciatică, a migrenelor și a rigidității gâtului și umărului. Recent, a reușit să vindece spondilita anchilozantă (întărirea coloanei vertebrale) și tinitus (zgomote în ureche).

În tratament, Sifu Yap pune accent pe vindecarea completă. El a spus: „Majoritatea pacienților cu boli cronice pot avea mai multe probleme, deși s-ar putea plânge doar de o singură problemă tulburătoare. De

exemplu, un pacient care se plânge de durere la un genunchi poate avea și dureri la celălalt genunchi, dureri de spate, constipație, flatulență, rigiditate a gâtului și a corpului, dureri de cap frecvente și oboseală. Vindecarea nu este completă dacă numai durerea de la genunchi este îndepărtată, deoarece deseori toate aceste probleme sunt interconectate. Dacă toate celelalte probleme nu sunt vindecate, este probabil ca problema genunchiului să reapară în curând. De fapt, atunci când tratamentul este complet, pacientul experimentează o stare generală de bine - mănâncă mai bine, dormi bine, merge mai repede, se simte mai ușor.

Sifu Yap sfătuiește pacienții care primesc tratament chi kung să oprească medicamentele, medicamentele sau suplimentele alimentare, cu excepția cazului în care acestea sunt

necesare pentru a controla afectiunile, de exemplu, in cazul hipertensiunii arteriale sau diabetului. El observă că pacienții care au luat mai puține suplimente au în mod normal probleme mai puțin complicate, iar cei care nu mai iau suplimente se vindecă în mod normal mai repede.

Nu trebuie să fii bolnav pentru a beneficia de abilitățile lui Sifu Yap. Pe lângă terapie, el predă, de asemenea, Micro-Cosmic Méditation, Shaolin Neichin It-Tze Zen (Internai Force of Shaolin One-Finger Zen) și Zhonghua Ziran Tonglin Chi Kung (Chinese Natural Psychic Chi Kung). Deci, cititorii care caută mai multă putere în sport și jocuri, mai multă vitalitate în muncă și joacă, sau mai multă viață în anii lor și mai mulți ani în viața lor, vor primi mult ajutor de la una dintre numeroasele arte ale lui Sifu Yap.

Descoperirea emoționantă a lui Sifu Yap

O descoperire a avut loc în decembrie 1992, care poate avea un loc semnificativ în istoria chi kung-ului. În timp ce practica Mahamudra Yoga tibetană, Sifu Yap a văzut în meditația sa profundă condițiile chi din măduva osoasă și creierul pacienților săi! Aceasta este într-adevăr o revelație incitantă, una dintre cele mai frumoase exemple de înțelepciune intuitivă, în care maeștrii se întâlnesc față în față cu realitatea într-o experiență mistică, aproape divină, care adesea are ca rezultat o descoperire ulterioară care aduce multe beneficii omenirii. M-am bucurat cu Sifu Yap, când mi-a descris pe scurt descoperirea lui la telefon și, de asemenea, a fost destul de amabil să mi-o explice mai târziu într-o scrisoare lungă.

În timp ce Sifu Yap a lucrat anterior la meridianele și organele interne ale pacienților săi, datorită descoperirii sale, acum este capabil să pătrundă în măduva osoasă și creierul lor. Din câte știu eu, aceasta este prima dată când un maestru chi kung de oriunde în lume a văzut chi și boala în acest fel. Ceea ce este cel mai incitant la „teoria lui Yap despre chi-ul bolnav din creier” este posibilitatea ca acesta să poată fi dezvoltat în continuare de către el sau de alte minți mari și că ar putea duce la rezolvarea multor probleme medicale presante. Emoția descoperirii sale uimitoare este cel mai bine împărtășită în propriile sale cuvinte.

Chi-ul bolnav mai concentrat există în măduva osoasă. În timp ce curățarea chi-ului din meridiane și vasele de sânge poate vindeca bolile timp de câțiva ani, poate fi o cură mai durabilă.

Întâlnește MAEștrii și cunoaște-le artele 119 posibil dacă chi-ul bolnav din măduva osoasă este curățat.

Anumite „amintiri”, „informații” sau „date” ale bolilor trebuie îndepărtate din țesuturile creierului pentru a rezulta o vindecare perfectă.

Chi care funcționează în (a) meridiane, vase, organe interne, (b) măduva osoasă și (c) creier sunt de calități diferite. În (a) un pacient poate simți cu ușurință chi-ul transmis, în unele cazuri dezvoltă mișcări spontane,14 iar vindecatorul poate controla mișcările fizice ale pacientului.20

În (b), mișcările spontane apar rar, dar pacientul poate simți căldură și durere intensă.

În (c), nu există mișcări spontane, nu prea multă senzație de chi, dar pacientul se simte relaxat. Aproximativ jumătate dintre astfel de pacienți vor moșteni sau căscă continuu în timpul tratamentului. Când li se permite să se întindă, adorm repede. Aproape toți pacienții dobândesc „sindromul dorinței de somn” ca urmare a tratamentului, care poate dura o săptămână. Eliminarea „semnalelor nesănătoase” din creier are ca rezultat o ajustare completă a sistemului corporal. Canalele blocate sunt curățate și „țesuturile leneșe” sunt reactivate. În decurs de 1-5 ședințe, pacienții au în mod normal dureri/dureri pe tot corpul, în special în locurile care au avut probleme anterioare. Unii pacienţi experimentează o serie de astfel de ajustări pe toată durata tratamentului.21

„Teoria lui Yap despre chi bolnav în creier” mă îndeamnă să pun următoarele întrebări:

1 Oferă această teorie în mod satisfăcător informații utile pentru a susține ideile pe care mulți doctori occidentali încep acum să le creadă și pe care majoritatea vindecătorilor estici le-au crezut de mult, că boala începe în minte?

2 Pe lângă cancer și SIDA, există multe alte boli fatale care sunt considerate „incurabile” pe baza cunoștințelor medicale actuale. Poate teoria lui Yap să ne conducă să privim aceste boli din unghiuri diferite, ducând probabil la un tratament?

3 Ne putem permite, indiferent de tipul de filozofie medicală pe care o avem, să nu luăm în considerare aceste întrebări?

Să sperăm că unele minți curajoase vor accepta provocarea acestor întrebări. Sifu Yap, sunt sigur, va fi gata să ajute. Adresa lui este dată la sfârșitul acestei cărți.

BOLILE INCURABILE SE POT VINDECA!

Chi Kung și Medicina Chineză

❖ Există boli, în special boli degenerative pe care medicina convențională le consideră incurabile, care pot fi vindecate prin practicarea chi kung-ului. Această afirmație nu se bazează pe experiențele câtorva pacienți izolați, ci pe sute de cazuri.

Sute au fost vindecate

Afirmația din titlul acestui capitol este făcută cu seriozitate și sinceritate. Nu este o „provocare pentru cei care nu sunt de acord, pentru că fiecare are dreptul la părerea sa. Cu siguranță nu este o dezamăgire față de medicina occidentală convențională, ai cărei medici, bazându-și înțelegerea pe pregătirea lor și pe filosofia lor actuală, susțin în general că mulți dintre bolile pe care chi kung pretinde să le vindece sunt incurabile. Am întotdeauna un mare respect și multă recunoștință pentru medicina occidentală convențională. De exemplu, mi-a permis mie, soției mele și tuturor celor cinci copii ai mei să ajungem în siguranță în această lume și a avut grijă de sănătatea copiilor mei extrem de bine.

Cu toate acestea, există boli, în special boli degenerative pe care medicina convențională le consideră incurabile, care pot fi vindecate prin practicarea chi kung-ului. Această afirmație se bazează nu pe experiențele câtorva pacienți izolați, ci pe sute de cazuri. Există literalmente sute de oameni, inclusiv mulți medici convenționali, care au fost scutiți de așa-numitele boli incurabile, cum ar fi hipertensiune arterială, probleme cardiace, astm, ulcer peptic și duodenal, artrită, reumatism,

diabet, insuficiență renală, insomnie și chiar cancer, după practicarea chi kung-ului.

Acesta este un fapt, deși nu am ținut înregistrări detaliate ale tuturor acestor recuperări. Majoritatea oamenilor nici măcar nu țin evidența propriilor boli, darămite a celorlalți oameni. Există numeroși oameni pe care i-am salvat de la moarte, dar nici măcar nu le-am întrebat numele. Ceea ce mă preocupă în mod deosebit este că pentru fiecare persoană vindecată, există sute de alții care suferă de aceeași boală și care nu sunt conștienți de disponibilitatea unui sistem de vindecare care sa dovedit eficient.

Nu sugerez că fiecare pacient se va vindeca cu siguranță dacă practică chi kung. Nicio persoană responsabilă nu poate garanta recuperarea, deoarece aceasta depinde de alți factori pe lângă metoda terapeutică - factori care sunt adesea în afara controlului terapeutului. Dar pot spune că din sutele de pacienți care au suferit de aceste așa-zise boli incurabile care au practicat chi kung în mod constant de la mine sau de la discipolii mei, peste 80 la sută dintre ei au suferit de boala ameliorată și nu suferă nicio recidivă. Maeștrii altor tipuri de chi kung au, de asemenea, rezultate remarcabile.

Există principii solide în filosofia medicală chineză pentru a explica cum și de ce chi kung-ul și alte ramuri ale medicinei chineze vindecă boala. Chi, sau energia, este considerația de bază în diagnostic, patologie, terapie și alte aspecte ale tuturor ramurilor medicinei chineze, inclusiv fitoterapie, acupunctură, terapie prin masaj și fizioterapie. În terapia chi kung, chi este folosit cel mai direct.

Dar pentru că filosofia medicinei chineze este total diferită de cea a medicinei occidentale, iar principiile medicale chinezești sunt explicate în termeni nefamiliari pentru majoritatea oamenilor, inclusiv pentru mulți chinezi, publicul în general nu le înțelege.

Chiar și unii maeștri chi kung înșiși, care pot fi foarte pricepuți în practica lor, nu cunosc principiile terapeutice chi kung. Nu este surprinzător, așadar, că un aer de mister planează asupra terapiei chi kung, care, din păcate, împiedică o implicare mai largă și mai profundă a publicului în această artă fascinantă.

Câteva străluciri ale filozofiei medicale chineze

Merită să ne reamintim că filosofia medicală occidentală este doar una dintre numeroasele moduri de a privi sănătatea și boala. Cu mult înainte ca cunoștințele și practicile medicale occidentale să devină o știință, alte filozofii medicale, cum ar fi cele ale egiptenilor, grecilor, arabilor și indienilor, precum și cea a chinezilor, își serviseră în mod eficient popoarele timp de veacuri. Fiecare dintre acestea avea propriile concepte și, așa cum este inadecvat să se folosească gramatica engleză în sanscrită sau arabă, este inaplicabil să se explice principiile medicale chinezești folosind conceptele medicale occidentale. Este la fel de irelevant să întrebi un medic chinez cum ar vindeca un pacient care se plânge de o durere de cap cauzată de o tumoare malignă pe creier, precum este să întrebi un medic occidental cum ar trata un pacient cu simptome de yin insuficient din cauza focului excesiv. la nivelul interior al capului său. Aceasta nu înseamnă că medicii sau medicii sunt neputincioși atunci când se confruntă cu astfel de boli sau simptome; vor interpreta bolile sau simptomele în funcție de paradigmele în care sunt antrenați și își vor îngriji pacienții în funcție de abilitățile lor.

Neînțelegerea unor termeni precum yin și yang, foc și nivel interior este cea care îi face pe mulți oameni să concluzioneze, în mod eronat, că medicina chineză este neștiințifică. Acești termeni nu se referă la anumite părți ale corpului sau agenți patogeni; sunt simboluri care sunt folosite efectiv pentru a descrie situații complexe într-un mod foarte concis. Să le examinăm pe scurt.

Yin și yang se referă la cele două aspecte opuse, dar complementare ale realității. De exemplu, medicii chinezi sintetizează toate mecanismele sistemelor noastre de apărare a corpului ca yin și toți agenții externi care cauzează boli ca yang. Deși suntem cufundați într-o mare de microorganisme patogene, nu suntem bolnavi, deoarece Sistemele noastre naturale de apărare pot contracara acești agenți care cauzează boli. Aceasta este descrisă ca fiind armonia yin-yang. Cu toate acestea, dacă sistemele noastre de apărare sunt slăbite, de exemplu, de îngrijorare

sau oboseală, atunci ne putem îmbolnăvi, deși cantitatea sau potența micro-organismelor patogene nu s-a schimbat. Această dizarmonie este descrisă drept yin insuficient.

Pe de altă parte, apărarea noastră împotriva yin poate rămâne aceeași, dar dacă microorganismele patogene cresc în cantitate sau

potenta, cum ar fi intr-o rana deschisa, sau cand alimente contaminateci au fost consumate, atunci ne putem imbolnavi. Acesta este yang excesiv.

În fiziologia chineză, substanța este denumită yin și funcționează ca yang. Dacă suferiți de dureri gastrice, deoarece stomacul produce prea mult suc gastric, atunci cauza bolii dumneavoastră este descrisă ca yang excesiv. Pe de altă parte, stomacul tău poate funcționa normal, dar dacă iei prea multă mâncare sau alimente prea bogate, poți deveni ili, iar acest lucru este descris ca yin excesiv. În toate cazurile, sănătatea poate fi restabilită atunci când restabilim armonia yin-yang.

Focul este un termen simbolic comun în medicina chineză. În patologie, se poate referi la unul dintre cele „șase rele". Aceste șase rele nu au conotații religioase, dar se referă, în mod figurat, la cele șase clase majore de agenți externi care provoacă boli. În fiziologie, se poate referi la procesele metabolice ale organismului.

Focul este, de asemenea, unul dintre cele cinci procese elementare, care sunt interpretate frecvent și greșit ca fiind cele cinci elemente. Aceste cinci procese sunt metal, apă, lemn, foc și pământ. Ele nu sunt elementele de bază care alcătuiesc universul; mai degrabă se referă la cinci arhetipuri de procese. Desigur, există nenumărate procese diferite în viața reală, dar oamenii de știință și filozofii chinezi au descoperit că toate aceste nenumărate și variate procese pot fi clasificate în cinci arhetipuri și că există o relație distinctă între aceste procese.

Medicii chinezi au descoperit că, pe baza comportamentului și reacției lor tipice, diferitele organe interne pot fi descrise prin aceste procese elementare. De exemplu, ficatul este descris figurativ drept lemn, iar inima ca foc - nu că ficatul este făcut din elementul lemn, nici inima elementul foc; ci pentru că comportamentul și reacția tipică a ficatului și a inimii seamănă cu lemnul și cu procesele de foc.

Din ani îndelungați de studii, medicii chinezi au descoperit că atunci când o persoană este supărată îi afectează ficatul, iar dacă își pierde continuu cumpătul îi slăbește inima. Medicii chinezi au descris această tendință la figurat, deoarece lemnul excesiv creează foc excesiv. Într-un limbaj simplu, înseamnă că, dacă sunteți ușor predispus la furie, este mai probabil să suferiți un atac de cord. Nu pentru că unii filozofi au spus anterior că lemnul dă foc, medicii chinezi ajung la concluzia că furia excesivă poate duce la infarct. Este invers.

Medicii chinezi au descoperit mai întâi legătura, apoi au folosit simbolurile lemnului și focului pentru a exprima această observație în mod concis.

O aplicare foarte interesantă și plină de satisfacții a acestui concept al celor cinci procese elementare este tratarea tulburărilor psihice sau emoționale. (Tulburările emoționale vor fi discutate în capitolul următor.) Dosarele medicale chineze sunt pline de istorice de caz fascinante care arată utilizarea eficientă a interacțiunii acestor cinci procese elementare, și nimic altceva, pentru a vindeca bolile în care medicii moderni ar recurge la anti- depresive, tranchilizante și psihanaliza.

Medicii chinezi realizează că boala poate fi localizată la nivelul pielii, cărnii, osului, meridianului sau organelor și folosesc termeni precum superficial, medial și interior pentru a descrie acest lucru. Ei folosesc, de asemenea, termeni precum „boală solidă” pentru boli precum un atac viral sau un defect structural, unde cauzele sunt ușor de identificat; și „boală goală” pentru bolile în care cauzele nu sunt evidente, cum ar fi dezechilibrele hormonale sau tulburările funcționale. Deci, data viitoare când tu și medicul tău occidental nu poți găsi cauza bolii tale, poți cere o a doua opinie de la un medic chinez pentru a vedea dacă boala ta este „golită”.

Dacă cineva crede că medicina chineză este superstițioasă sau neștiințifică, ar trebui să-și amintească că este cel mai longeviv sistem medical continuu cunoscut de om și a fost folosit cu succes de cea mai mare populație a lumii, unul care s-a bucurat de niveluri foarte înalte de civilizație de multe ori. in istorie. Chinezii au tratat cu succes bolile contagioase cu mult înainte ca antibioticele să fie cunoscute în Occident, au efectuat operații chirurgicale când medicii din Occident se mulțumeau cu cupări și sângerări și au vindecat boli emoționale și mentale când cei din Occident credeau că astfel de tulburări sunt cauzate de spirite rele.

Dar, desigur, nimeni nu a respins realizările și marile contribuții ale medicinei occidentale. Există multe ocazii în care Westernxmedicine este mai bună decât sau preferabilă medicinei chineze și, în astfel de ocazii, medicii chinezi nu ezită să-și sfătuiască pacienții să consulte medicii occidentali.

Principiile terapeutice ale Chi Kung

Cum explică filosofia medicală chineză vindecarea bolilor „incurabile” prin practicarea chi kung-ului? Interesant este că problemele complexe referitoare la gama largă de aceste boli, care au nedumerit de multă vreme gândirea medicală occidentală, pot fi rezumate frumos în două principii de bază în terapia chi kung, și anume „armonizarea yin-yang” și „curățarea meridianelor”.

Să luăm diabetul ca exemplu. Toate părțile corpului nostru sunt conectate printr-o rețea complicată de meridiane. Când zahărul atinge un nivel critic în fluxul sanguin, chi sau energia curge de-a lungul unui set de meridiane, cunoscute sub numele de meridiane yin, pentru a

transmite această informație către toate părțile corpului nostru, în special către „inima”, care, în filosofia medicală chineză, adesea. se referă nu la acel organ dur care pompează sânge, ci la minte sau conștiință. Mintea trimite un flux de chi de-a lungul unui alt set de meridiane, meridianele yang, către toate părțile corpului, în special pancreasul, pentru a le pregăti să facă față acestei situații. Pancreasul produce apoi cantitatea potrivită de insulină pentru a neutraliza excesul de zahăr și va ajusta perfect producția după cum o cere situația. Aceasta este o funcție naturală și este posibilă dacă fluxul chi-ului de-a lungul meridianelor yin și yang este armonios, comunicând informațiile corecte. Această condiție este exprimată ca armonie yin-yang.

Cu toate acestea, dacă fluxul de chi este întrerupt, informațiile pot fi distorsionate. De exemplu, dacă unele dintre meridianele yin sunt blocate, unele dintre impulsurile chi sau de energie care furnizează informații pot să nu ajungă la minte, astfel încât mintea crede că există mai puțin zahăr decât există de fapt. Pe măsură ce mintea răspunde în funcție de informațiile pe care le primește, va instrui pancreasul să producă mai puțină insulină decât este necesar. Dacă această dizarmonie persistă, diabetul zaharat apare chiar dacă pacientul nu consumă mult zahăr.

Să spunem că nu există blocaj de-a lungul meridianelor yin, astfel încât mintea să poată primi informațiile corecte. Prin urmare, va trimite pancreasului instrucțiunile potrivite. Cu toate acestea, dacă unele dintre meridianele yang sunt blocate, unele dintre impulsurile chi care transportă informații nu vor ajunge la pancreas, ceea ce duce la primirea pancreasului de informații greșite (chiar dacă instrucțiunile au fost date corect de minte). Astfel, pancreasul va produce mai puțină insulină decât este necesar. Dacă yin-

dizarmonia yang nu este corectată, va rezulta diabet.

Injectarea insulinei la pacient este doar tratarea simptomului. Mai serios, deși nu mulți oameni par să-și dea seama de semnificația sa, această dependență de insulină injectată poate face pancreasul atât de leneș sau dezafectat încât își poate pierde capacitatea naturală de a produce insulină. Filosofia medicală chineză pune accentul pe tratarea cauzei, nu a simptomului. Deoarece cauza din acest exemplu este funcționarea defectuoasă a pancreasului din cauza meridianelor blocate, tratamentul logic este de a curăța meridianele pentru a restabili funcția pancreasului.

Dar ce cauzează blocarea meridianelor? „Blocarea” nu înseamnă neapărat că nu trece chi, caz în care pacientul poate muri, ci înseamnă că fluxul de chi este întrerupt. Blocarea chi-ului poate fi cauzată de răni, alimente greșite, eliminare ineficientă a deșeurilor sau stres.

O lovitură fizică adusă unui meridian, cum ar fi celebra tehnică „atingerea morții” a lui Shaolin Kungfu, poate bloca fluxul chi-ului acestuia. Unele alimente, cum ar fi legumele sărate și mango acrișor, pot produce „gaze” care afectează trecerea chi. Dacă deșeurile toxice

ale proceselor noastre metabolice nu sunt eliminate eficient, acestea pot bloca meridianele.

Dar, de departe, cel mai grav factor care contribuie este stresul excesiv, care produce energie negativă și provoacă blocarea chi. Henee, dacă ești îngrijorat, asta va produce energie negativă care poate bloca meridianul splinei; nu veți avea poftă de mâncare chiar dacă vă este foame, deoarece meridianul splinei este legat de digestia. Deși îngrijorarea excesivă afectează în mod direct splina și sistemele de meridiane ale stomacului, poate provoca probleme și în altă parte, deoarece fiecare parte a corpului nostru este legată complex de meridiane. De exemplu, deoarece meridianul splinei se varsă în meridianul inimii, blocarea în . meridianul splinei va slăbi și inima.

Când practicăm chi kung, stimulăm un flux mai bun de chi. Pe măsură ce absorbim energie cosmică bună pentru a ne crește cantitatea de chi, ne îmbunătățim fluxul de chi, care poate trece prin blocaje. Acest lucru este cunoscut sub numele de „descoperire” în terminologia chi kung. Chi-ul negativ, învechit, care a blocat meridianele, este eliminat treptat din corp prin expirare, difuzie prin piele, transpirație și în alte moduri. Acest lucru este cunoscut sub numele de „eliminarea chi-ului învechit și preluarea chi-ului proaspăt”.

Pe măsură ce circulația chi este îmbunătățită în întregul corp, blocajele

în alte locuri sunt de asemenea curățate. Henee, fluxul de chi îmbunătățit pentru a vindeca diabetul poate vindeca și alte boli. Acesta este aspectul holistic al chi kung-ului. Dacă practicantul își continuă practica de chi kung, nu numai că își va menține organele în stare maximă, ci și va preveni dezvoltarea bolilor în viitor.

Viața este un schimb semnificativ de energie

În exemplul de mai sus, se presupune că pancreasul este structural intact, iar tulburarea este funcțională. În filozofia medicală chineză, tulburarea funcțională este cunoscută sub numele de boală yang, în contrast cu tulburarea structurală, care este boala yin.

Tulburarea funcțională prelungită va duce la tulburări structurale. Dar tulburările structurale pot fi cauzate și de alți factori, cum ar fi atacul bacterian, vătămarea fizică sau stresul emoțional. Stresul emoțional poate, la figurat, să întărească un organ, deoarece energia negativă produsă de emoțiile negative este prinsă și congestionată între și în interiorul celulelor organului, unde se presupune că energia vitală ar trebui să curgă și să scaldă celulele, aducând nutrienți și eliminând deșeurile toxice.

Într-adevăr, toate organele, țesuturile și celulele noastre sunt expuse atacurilor micro-organismelor, uzurii, stresului și multor alte pericole tot timpul. Este o minune a lui Dumnezeu, sau a Naturii, că supraviețuim tuturor acestor atacuri, datorită minunatei noastre sisteme de autoapărare, autogenerativă, autovindecare și altor Sisteme. Toate aceste sisteme vor funcționa corect dacă energia noastră vitală

curge armonios. De fapt, descrierea cooperării delicate dintre pancreas și alte organe în legătură cu controlul zahărului din fluxul nostru sanguin, dată la pagina 125, este similară cu cooperarea delicată dintre toate țesuturile și celulele din pancreas - cu excepția faptului că noi trebuie să schimbe perspectiva de la nivel de sistem la nivel celular.

Dacă există microorganisme ostile care atacă țesuturile pancreasului, impulsurile energetice de-a lungul meridianelor yin vor informa mintea sau centrele de control relevante, care vor trimite instrucțiuni de-a lungul meridianelor yang pentru a declanșa sistemul de apărare să depășească invadatorii. Dacă producția de deșeuri toxice sunt lăsate în celulele pancreasului, impulsurile de energie yin vor informa centrele de control relevante, iar instrucțiunile de energie yang îi vor îndruma pe „lucrători" microscopici să curețe gunoiul. Viața, așa cum este definită

Pentru mulți biologi moderni, este un schimb de energie semnificativ. Dacă fluxul de energie este armonios, descris de filozofii medicali chinezi drept armonie yin-yang, viața continuă - structural, funcțional și în nenumărate alte moduri.

Principiile prezentate în această descriere a diabetului zaharat și a funcției pancreasului se aplică și tuturor celorlalte boli și organe. În orice moment și în fiecare dintre noi, grăsimea se depune în vasele noastre de sânge, poluanții ne sufocă plămânii, calciul se formează în pietre în rinichii noștri, acizii se revarsă în storci, otrăvurile înfunda celulele corpului și creierului, totuși noi nu suferiți de hipertensiune arterială, astm, pietre la rinichi, ulcer peptic, reumatism și migrenă deoarece organismul nostru produce tipurile și cantitățile potrivite de substanțe chimice în locurile potrivite, la momentele potrivite. Această minunată abilitate naturală continuă atâta timp cât energia noastră vitală curge armonios.

Acest lucru poate explica de ce chi kung a fost eficient în vindecarea multor tipuri diferite de cancer. Experții occidentali în cancer au descoperit că toată lumea are cancer de mii de ori de-a lungul vieții, dar sistemele corporale au depășit același număr de ori fără să ne dăm seama. Este aceasta din cauza fluxului de chi armonios?

14

SPUNE LA Adio TO STRESS

Chi Kung pentru managementul stresului și stabilitate emoțională

❖ Este bine cunoscut faptul că exponenții chi kung nu sunt doar apți și sănătoși, ci și calmi și veseli, chiar și în circumstanțe dificile.

Psihologie și psihiatrie chineză

Cât de grav afectează stresul sănătatea este evident din faptul că „cele trei medicamente cel mai frecvent prescrise în lume sunt toate folosite pentru a combate efectele distructive ale stresului: un

medicament pentru ulcer, un medicament pentru hipertensiune arterială și Valium (diazepam).”[1] Stresul nu numai că provoacă o gamă largă de boli fizice și emoționale, dar reduce și eficiența oamenilor „sănătoși” în activitățile lor zilnice.

Chi kung este o modalitate excelentă de a gestiona stresul. Este bine cunoscut faptul că exponenții chi kung nu sunt doar apți și sănătoși, ci și calmi și veseli, chiar și în circumstanțe dificile. Acest capitol va explica de ce și va descrie cum puteți fi proaspăt și relaxat.

Practicarea chi kung-ului nu numai că ne permite să ne luăm rămas bun de la stres, astfel încât să putem munci și să ne jucăm mai bine, și îi scutește pe cei care suferă de tulburările fizice și mentale legate de stres, dar promovează și stabilitatea emoțională și creșterea interioară. Bolile fizice care sunt cauzate de stres și care sunt adesea interpretate greșit ca incurabile au fost tratate în capitolul anterior. Nu vom examina bolile mintale legate de stres și stabilitatea emoțională.

Mulți cititori ar putea crede că psihologia și psihiatria erau necunoscute în medicina chineză, pentru că, din câte știu, aproape nimic nu s-a scris despre aceste subiecte în limba engleză.

De fapt, medicina chineză este extrem de bogată în psihologie și psihiatrie, iar psihiatrii occidentali vor beneficia mult dacă vor să investigheze în continuare. Cu toate acestea, destul de interesant, psihiatrii nu au existat niciodată ca un grup profesional separat în istoria medicală chineză! Acest lucru se datorează faptului că atât profesia medicală chineză, cât și comunitatea nu au divorțat niciodată de bolile fizice și mentale, pentru că au privit întotdeauna mintea și corpul ca o unitate.

De asemenea, chinezii nu fac o distincție clară între tulburările nevrotice și psihiatrice, care sunt denumite în general boli ale „inimii”. În chineză, termenul „inimă” înseamnă frecvent minte și are dimensiuni mentale și emoționale, precum și spirituale. În scopul nostru aici, o astfel de boală a „inimii” este denumită boală emoțională, deoarece este adesea cauzată de emoții negative excesive.

De asemenea, este interesant de observat că medicii chinezi, în general, nu au acordat creierului atenția specială pe care medicii occidentali îi acordă adesea ca organ central de control al omului. Asta nu înseamnă că nu știau despre un organ numit creier. Într-adevăr, chinezii aveau cunoștințe detaliate despre anatomia și fiziologia creierului cu mult înaintea oamenilor din Occident.

Bolile creierului și ale sistemului nervos sunt tratate corect în același mod ca și bolile altor organe. Înregistrările chineze arată că marele medic din secolul al II-lea, Hua Tuo, a efectuat operații craniene cu succes. În colosala lui Cauze of Diseases, marele medic al secolului al VII-lea, Chao Yuan Fang, a prescris multe exerciții terapeutice de chi kung pentru a vindeca boli ale sistemului nervos, pe care chinezii le-au descris la figurat drept boli cauzate de „vânt”. În medicina occidentală, neurologia a fost stabilită ca o disciplină

adecvată abia în secolul al XIX-lea, iar psihiatria mulți ani mai târziu.

Medicii chinezi nu clasifică psihiatria ca o disciplină separată, deoarece considerentele psihologice și psihiatrice au fost întotdeauna considerate esențiale în toate bolile. Nez Jing, sau clasicul interior al medicinei, subliniază în mod repetat că:

Mintea nu s-a îmbunătățit, Gândurile și sentimentele nu s-au vindecat, Pacientul nu își va reveni.

Deoarece chineza clasică este o limbă foarte concisă, unii savanți ratează adesea înțelepciunea profundă a acestor chinezi clasici.

lucrează în traducerea lor. Afirmația de mai sus înseamnă că:

Dacă un medic ia în considerare doar factorii fiziologici și patologici ai pacientului, neglijând aspectele psihologice și psihiatrice, pacientul nu se va vindeca de boala sa.

Dong Jiang Hua și Ma Ming Ren concluzionează: „Astfel, medici celebri de-a lungul veacurilor au susținut că cei pricepuți în medicină ar vindeca mai întâi mintea pacienților, abia apoi să vindece corpul pacientului.”2

Numeroasele metode din medicina chineză de vindecare a minții pacienților pot fi clasificate în șapte categorii principale: calmarea minții, deschiderea „inimii” (ceea ce va face pacienții veseli), depășirea suspiciunii, transferul concentrării, oferirea de explicații convingătoare, circulația energiei. , și controlul interacțiunii emoțiilor.3 Terapia chi kung este direct implicată în prima și a șasea categorie.

Psihanaliza în China antică

Occidentul îl consideră în general pe Sigmund Freud drept inventatorul psihanalizei. Cu toate acestea, psihanaliza era practicată în China antică, diferența fiind că, spre deosebire de Freud, medicii chinezi nu acordau o importanță deosebită complexului sexual.

Un mandarin din China antică pe nume Zhang Jing Quan a visat frecvent că un bărbat într-o haină albă îi va tăia capul. Avea și această viziune ori de câte ori închidea ochii pentru a medita. Niciun medicament nu l-a putut vindeca, făcându-l să sufere de depresie severă, până când l-a consultat pe celebrul medic Shen Lu Zhen. După o examinare amănunțită, medicul a spus cu autoritate: „Nu se spune în Nei Jing că albul simbolizează plămânii și că dacă organele interne sunt slabe, pacientul ar visa să fie decapitat? Simptomele și visele tale arată că plămânii tăi sunt slabi. Marii maeștri au înregistrat că o astfel de boală poate fi vindecată cu ușurință luând ginseng alb. Întrucât mandarinul era bine citit și în literatura medicală, medicul a avut adesea discuții cu el și i-a explicat punctele fine ale medicinei chineze. La scurt timp, boala emoțională a mandarinului a fost vindecată.

Alți medici diagnosticaseră și ei aceeași cauză și prescriseseră același medicament. Atunci de ce nu au fost

succesivi în vindecarea mandarinei? A fost pentru că i-au tratat doar corpul și i-au neglijat mintea. Shen Lu Zhen a înlăturat în mod eficient problema emoțională a mandarinii, convingându-l că coșmarul său nu era decât un simptom al bolii sale, iar apoi a reafirmat în continuare încrederea pacientului în el prin discuția sa magistrală asupra problemelor medicale. Este interesant de observat observația paralelă a medicilor moderni conform căreia pacienții cu probleme cardiace visează adesea să cadă de la înălțimi mari, iar pacienții cu tuberculoză visează să suporte poveri grele.4

Deși fobia nu a fost recunoscută de medicina occidentală ca o boală specială până în secolul al XIX-lea, ea a fost definită și tratată eficient în China antică. În timpul secolului tirsi, prințul de Chu a avut o boală deosebită. Nu putea să doarmă, avea o teamă irațională de a întâlni oameni și chiar era speriat de vocile oamenilor. Medicii de la curtea lui erau nedumeriți. În cele din urmă l-au consultat pe Wu Rong Jie. După un diagnostic detaliat, medicul i-a spus prințului că suferea de „boala fricii”, care nu putea fi tratată prin medicamente orale sau acupunctură, dar poate fi vindecată printr-o discuție lungă de lungă durată.

Medicul l-a sfătuit pe prinț: „Alteța Voastră ar putea începe prin a asculta muzică armonioasă, deoarece muzica ne poate curăța chi-ul inimii și plămânilor. De asemenea, trebuie să luați mâncare delicioasă, parfumată și... bine decorată, și care va încânta și oaspeții dvs. invitați. Din când în când, ar trebui să călăriți un cal bun departe în sălbăticie și să vă bucurați de întinderea nelimitată a cerului liber și a aerului curat și proaspăt. Puteți, de asemenea, să vă aduceți arcul și săgețile și să vânați câteva animale sălbatice. Distracția de a mânca carne la grătar vânată de tine nu poate fi descrisă în cuvinte. Curând, prințul și-a schimbat stilul de viață și și-a „deschis” inima. Fără ca el să fie conștient de asta, fobia i-a dispărut treptat.5

Eliminarea emoțiilor negative

4

Ce legătură are chi kung-ul cu toate aceste probleme de psihiatrie? Totul, pentru că tulburările emoționale sunt cauzate de dizarmonia chi. Filosofii medicali chinezi clasifică cauzele bolii în trei grupe: „șase rele ale cauzelor externe”, „șapte emoții ale cauzelor interne” și „cauze nici interne, nici externe”. Cele șapte emoții, care sunt în principal

responsabile de boli emoționale, sunt bucuria, furia, anxietatea, îngrijorarea, tristețea, frica și șocul.

Potrivit gândirii medicale chineze, lipsa de bucurie rănește inima, mânia rănește ficatul, anxietatea și tristețea rănesc plămânii, îngrijorarea rănește splina, frica și șocul rănesc rinichii. Când o persoană este veselă, energia lui curge bine; dar bucuria excesivă sau lipsa de bucurie ar face ca chi-ul său să se împrăștie. Când o persoană este supărată, chi-ul lui se repezi la cap. Anxietatea face ca fluxul de chi să fie lent; pe când îngrijorarea face chi ciot. Tristețea slăbește chi-ul și îl drenează. Frica face ca chi să se scufunde, în timp ce șocul face ca chi să fie confuz.

Tradus într-un limbaj simplu, înseamnă că, dacă ești vesel, este puțin probabil ca boala să te viziteze. O persoană îndurerată tinde să aibă plămânii slabi și este predispusă la boli precum bronșita și tuberculoza, în timp ce una care se înfurie ușor crește șansele de a avea hipertensiune arterială și boli de inimă. Oamenii anxioși și îngrijorați au de obicei boli ale sistemului digestiv; în timp ce frica severă poate determina o persoană să urineze fără control.

Întrucât toate aceste organe sunt strâns legate de „inima”, ceea ce înseamnă mintea în medicina chineză, chi-ul dizarmonic prelungit va provoca nu numai boli organice asociate cu organele respective, ci și afecțiuni emoționale, adică tulburări psihice. De exemplu, durerea excesivă poate slăbi chi-ul unei persoane atât de mult încât fluxul său către mintea sa poate deveni insuficient pentru a opera anumite funcții mentale, ducând la depresie, nebunie și alte probleme psihiatrice. Fluxul de chi poate fi inadecvat pentru a elimina deșeurile toxice în creier, ducând la tulburări neurologice.

Cel mai bun mod de a depăși această dizarmonie a chi-ului este să practici chi kung, care remediază tulburările de la ambele niveluri, adică crește cantitatea de chi, precum și efectuează fluxul chi-ului lin.

Emoțiile negative sunt provocate în interior. În funcție de diferitele niveluri de armonie chi la diferite persoane, aceeași situație poate genera o emoție negativă la unul, dar nu și la altul, sau poate afecta aceeași persoană în moduri diferite în momente diferite.

Pierderea banilor sau a reputației, de exemplu, poate fi foarte stresantă pentru unii oameni, producând energie negativă care se blochează în meridiane și le poate afecta grav bunăstarea fizică sau psihologică. Pentru un practicant de chi kung,

deoarece fluxul lui de chi este armonios, aceeași pierdere poate să nu-i afecteze atât de mult sănătatea, deoarece energia negativă produsă este ușor eliminată. Mulți oameni devin furioși sau anxioși atunci când sunt prinși în ambuteiaje din cauza energiei negative acumulate produse, chiar dacă își dau seama că emoțiile negative rezultate nu le pot permite să ajungă la destinație mai repede. În situații similare, practicanții de chi kung pot rămâne calmi, deoarece energia lor curge lin.

Pe măsură ce progresăm în antrenamentul chi kung, cantitatea noastră de chi crește, iar fluxul nostru de chi devine mai fluid. Henee, pe lângă

celelalte beneficii, devenim stabili și puternici din punct de vedere emoțional și capabili să tolerăm anxietatea, supărarea, nemulțumirea, agresivitatea și alt stres emoțional la care alți oameni ar ceda.

Managementul stresului și stabilitatea emoțională

Stresul apare atunci când energia este blocată. Odată eliberată, această energie poate fi pusă la lucru util. Chi kung este un sistem excelent pentru a realiza acest lucru.

Unul dintre primele lucruri pe care le învață un student de chi kung este cum să se relaxeze atât fizic, cât și mental. Dacă ați practicat corect exercițiile de chi kung explicate în capitolele precedente, veți fi luat la revedere de la stres până acum.

Următoarea este o altă metodă simplă, dar eficientă de a gestiona stresul.

Stați, așezați-vă sau întindeți-vă confortabil. Închide ochii și zâmbește din inimă.

Începând din partea de sus a capului, relaxați toate părțile corpului, mergând încet pe trunchi, brațele și picioarele, până la degetele de la picioare. Un ghid aproximativ pentru timpul necesar pentru a simți relaxarea din cap până în picioare este de aproximativ cinci minute; dar puteți efectua procedura mai rapid sau mai lent, după cum necesită nevoia dvs.

Apoi, folosind metoda ta obișnuită de respirație și fără a-i acorda prea multă atenție, respiră încet și ușor de aproximativ zece ori. Apoi uită de respirație, uită de tine, uită de totul timp de cinci până la zece minute - dar amintește-ți ușor să nu adormi.

Finalizați exercițiul încălzindu-vă ochii și masându-vă fața ca de obicei. Simțiți cât de proaspăt și relaxat ești.

Nu ar trebui să fii deranjat în timpul practicii tale. Precauțiile și remediile explicate în Capitolul 11, p. 101, vă vor fi de ajutor dacă aveți nevoie de ele.

Aspectele psihologice ale Chi Kung

Gestionarea stresului, deși foarte importantă și foarte benefică pentru mulți oameni, este doar o realizare elementară în chi kung - o abilitate pe care se așteaptă să o obțină toți studenții chi kung. Cu toate acestea, dacă continuați să practicați exercițiul relativ elementar descris mai sus pe o perioadă lungă de timp, s-ar putea să obțineți într-o zi efecte care vă pot uimi. Acest lucru exemplifică o caracteristică remarcabilă a chi kung-ului; tehnica care produce în cele din urmă rezultate fantastice, adesea considerată de laici ca fiind avansată și elaborată, este adesea foarte simplă! Cheia nu constă în tehnică, ci în ani de antrenament consistent.

Oricine se simte stresat poate practica exercițiul simplu de relaxare descris mai sus timp de aproximativ zece minute, cu beneficii evidente. Dacă o practică zilnic, poate preveni eficient tulburările emoționale. Cei cu probleme de psihiatrie sunt sfătuiți să consulte un psihiatru, terapeut chi kung sau alt vindecător profesionist. Cu toate acestea, dacă doresc să încerce exerciții de chi kung pentru a-și suprasolicita tulburările emoționale, fie ca metodă terapeutică principală, fie ca metodă suplimentară, se recomandă să includă și fluxul de chi indus (Capitolul 7), Respirația abdominală (Capitolul 9) și mai târziu. , doar când sunt mai stabile, meditație (Capitolul 10).

Chi kung nu numai că vindecă și previne bolile emoționale, ci promovează și dezvoltarea emoțională și performanța mentală. Wang Ji Sheng, unul dintre cei mai importanți psihologi ai Chinei moderne, care a făcut multe cercetări și care este, de asemenea, un maestru chi kung, relatează:

Rezultatele preliminare ale cercetării chi kung arată că practicarea chi kung-ului îmbunătățește și crește în mod constant memoria oamenilor, capacitatea de raționament, puterea de concentrare și mișcările voluntare.

China a cunoscut o perioadă fără precedent de industrializare rapidă de la întemeierea Republicii Populare Chineze. Modul de viață tradițional a fost revoluționat, iar oamenii sunt expuși unui stres enorm, dar societatea chineză nu se confruntă cu problemele psihiatrice grave comune altor țări industrializate. Wang Ji Sheng sugerează că acest lucru se datorează faptului că o mare parte a populației chineze practică zilnic chi kung.

Renumitul psiholog adaugă:

Prin cercetarea sistematică în chi kung, din perspectiva înțelegerii nivelurilor și deschiderii inteligenței și potențialului mental al omului, putem realiza o descoperire în acest domeniu... Este posibil ca în jurul anului 2000, aspectele psihologice și de sănătate întâlnite în chi kung-ul se poate dezvolta pentru a deveni o caracteristică specială a psihologiei și științei sănătății poporului chinez.[7]

Wang Ji Sheng subliniază că în chi kung se poate găsi mult material profund despre psihologie. El clasifică materialul psihologic din chi kung în următoarele 11 domenii, care corespund, de asemenea, principiilor găsite în artele antice chineze ale sănătății și longevității.[8]

1 Unitatea conștiinței și a corpului.

2 Unitatea jing, chi și shen - esență, energie și minte.

3 Spiritul ca adevărat controlor al vieții.

4 Accent pe minte, mai degrabă decât pe corp, în promovarea sănătății și longevității.

5 Accent pe moralitate în formarea minții.

6 Importanța minții, în antrenamentul pentru a atinge „armonii ale mirului, ale respirației și ale posturii”.

7 Funcția minții în „cultivarea tăcerii”.

8 Antrenamentul minții în funcție de timp și anotimpuri.

9 Șapte emoții ca cauze interne ale bolii.

10 Durerea ca simptom al blocării energetice.

11 Niveluri diferite de conștiință în meditație.

Prin urmare, chi kung nu este doar un set de exerciții blânde sau un sistem de tehnici de respirație, așa cum cred în mod greșit mulți oameni, inclusiv studenții chi kung. Printre altele, chi kung are mult de contribuit la sănătate și medicină, oferind o teorie și o practică cuprinzătoare pentru vindecarea așa-numitelor boli incurabile și ameliorarea tulburărilor psihologice.

fără consumul de droguri. Pentru cei dintre voi care sunt norocoși să nu fie deranjați de astfel de probleme medicale, dar care sunt în căutarea mai multă energie și rezistență pentru sport și jocuri, următorul capitol vă va arăta cum să folosiți chi kung-ul pentru a deveni campioni.

15

ENERGIE ȘI REZISTENTĂ PENTRU CAMPIONI

Chi Kung pentru sportivi și artiști marțiali

❖ Este o greșeală să credem că doar sportivii chinezi folosesc chi kung exclusiv în antrenamentul lor.

Secretul Campionilor

O caracteristică izbitoare a sporturilor internaționale este apariția Chinei ca națiune lider într-un timp relativ scurt. În urmă cu mai puțin de 50 de ani, China era necunoscută pe arena internațională, dar acum chinezii nu numai că excelează în jocuri precum tenis de masă și badminton, dar au doborât și recordurile mondiale în evenimentele în care dimensiunea lor relativ mică este un dezavantaj, cum ar fi: la sărituri în înălțime și haltere. Secretul este chi kung, iar următoarele fapte oferă o imagine iluminatoare.

Cel mai vechi atlet chinez modern de faimă internațională care și-a atribuit categoric succesul antrenamentului de chi kung a fost Mu Xiang Xiong, care a doborât de trei ori recordul mondial de înot la 100 de metri bras în 1958 și 1959. Metodele sale de antrenament i-ar uimi pe mulți cititori. Și-a petrecut mult timp nu în apă perfecționându-și loviturile, ci pe uscat, exersând poziția de călărie, respirație

profundă și meditație - antrenamentul de bază, a explicat el, care i-a câștigat titlurile mondiale.

După ce a confirmat rolul efectiv al chi kung-ului în sport, în 1978, Consiliul Național al Sporturilor din China a instruit colegii sportive selectate să includă chi kung-ul în antrenamentul lor.2 Acum, fiecare echipă națională chineză din orice sport sau joc trebuie să aibă

Fig 15.1 Poziția de călărie

serviciile a cel puțin unui maestru chi kung. Maestrul nu numai că îi învață pe sportivi tehnici relevante de chi kung, dar și grăbește recuperarea acestora după leziuni prin transmiterea chi-ului acestora.

Bei Jia Te și colegii săi, care au fost implicați în utilizarea chi kung-ului pentru a antrena sportivii naționali, au raportat că a existat o diferență remarcabilă atât în ceea ce privește îmbunătățirea funcției fiziologice, cât și performanța reală între sportivii cu antrenament chi kung și grupurile de control care nu au avut. antrenament chi kung. De exemplu, la antrenamentul de vară din 1980, grupul de chi kung s-a îmbunătățit considerabil în toate cele cinci probe de 100 de metri, 400 de metri, săritura în înălțime, săritura în lungime și aruncarea de putere; în timp ce pentru grupurile de control a existat o ușoară îmbunătățire a evenimentelor de 100 de metri și 400 de metri, dar performanța lor s-a deteriorat în celelalte trei evenimente. Într-un alt program, un jucător de baschet și-a îmbunătățit săritura de la 1,65 metri la 1,85 metri după practica de chi kung, fără nicio practică de sărituri. Un alt atlet și-a îmbunătățit performanța la probele de 5.000 de metri și 1.500 de metri, de la 15 minute 36 secunde și 4 minute 13 secunde, la 15 minute 22 secunde și respectiv 4 minute și 6 secunde, doar cu antrenament chi kung. La 5.000 de metri, a doborât recordul provincial Hupei pentru primele 3.000 de metri. Faptul că a făcut-o doar exersând chi kung și fără vreo pregătire specializată în alergare este incredibil?

Este o greșeală să credem că doar sportivii chinezi folosesc chi kung pe scară largă în antrenamentul lor. În Jocurile Asiatice organizate

la Seul, țara gazdă, Coreea de Sud, a câștigat o mulțime de medalii de aur. Când reporterii străini au vizitat satul lor sportiv pentru a descoperi secretul succesului lor, au fost surprinși că secretul era chi kung. De exemplu, Kim Chan Hao, care câștigase două medalii mondiale de aur pentru tir cu arcul, practica zilnic meditația.4

Tehnicile chi kung, cunoscute de alte nume, sunt practicate pe scară largă de mulți sportivi din lume. Cari Lewis, americanca care a câștigat 100 de metri la Jocurile Olimpice din 1984, a explicat:

În primele 50 de metri am alergat foarte repede. Apoi mi-am relaxat treptat mușchii. Cu cât te relaxezi mai mult, cu atât viteza ta va fi redusă mai încet. Henee, de la 70 de metri până la punctul de sosire, am fost mult mai rapid decât oricine.5

În prezent, competiția în sporturile internaționale a devenit atât de strânsă încât factorul decisiv nu este adesea priceperea tehnică sau priceperea fizică, ci concentrarea mentală, determinarea și încrederea. Deoarece mulți sportivi pun accentul doar pe tehnică, rezistență și rezistență, ei nu reușesc să performeze cel mai bine în competiții importante, deși se descurcă bine în timpul antrenamentelor. Henee, experții în sport acordă acum o importanță sporită antrenării minții, precum și a corpului. Antrenamentul minții, încorporând caracteristici precum concentrarea, determinarea și încrederea, poate fi realizat în mod eficient în chi kung.

Chi Kung în artele marțiale

Chi kung este la fel de important, dacă nu mai mult, în artele marțiale. În unele arte marțiale precum Shaolin Kungfu, Tai Chi Chuan și Aikido, înțelegerea și dezvoltarea chi este esențială pentru cei care doresc să progreseze la nivelul avansat.

Mulți oameni se întreabă de ce maeștrii tradiționali de kungfu din sudul Shaolinului le-au cerut studenților să-și petreacă luni de zile exersând poziția de călărie înainte de a învăța orice tehnică de kungfu. Pe lângă construirea unei baze solide pentru lucrul cu picioarele, atitudinea de călărie se dezvoltă și stochează chi în câmpul energetic de la nivelul abdomenului, numit dan tian, pentru ca mai târziu energia vitală să poată fi canalizată ca forță internă acolo unde se dorește. Acest rezervor de chi la dan tian este izvorul forței interne, permițând maeștrilor kungfu să realizeze fapte fantastice, cum ar fi rănirea unui adversar fără a lăsa niciunul.

marca externă, sau luptând multe ore fără să vă simțiți fără suflare. În Northern Shaolin, controlul adecvat al respirației este necesar pentru agilitate, viteză și diferite tehnici de lovire.

Te-ai întrebat vreodată de ce Tai Chi Chuan (Taijiquan), stilul „moale” al artei marțiale chineze, care este popular în întreaga lume, este de obicei practicat lent și grațios, totuși maeștrii Tai Chi Chuan pot aduna o putere extraordinară cu mișcările lor aparent blânde? Răspunsul se află în chi kung. Fără înțelegerea și dezvoltarea chi-ului, este pur și simplu imposibil să antrenezi forța internă care îi conferă Tai Chi Chuan-ului eficiența de luptă binecunoscută. Chiar dacă se practică Tai Chi Chuan pentru sănătate, și nu pentru luptă, fără a dezvolta chi, esența promovării sănătății sale se pierde inevitabil; se degradează într-o formă de dans blând! Efectuarea mișcărilor încet este o modalitate eficientă de a antrena chi, care se poate manifesta într-o putere extraordinară fără a fi aspră sau brutală.

„Aikido” înseamnă „calea armoniei chi”. Maestrul de Aikido, Koichi Tohei, este bine cunoscut pentru bratul sau de neîndoit, care nu poate fi miscat nici macar de o persoana puternica. El explică că acest lucru este posibil atunci când vizualizează chi (numit „ki” în japoneză) curgând la nesfârșit prin brațul său, făcându-l ca un furtun puternic de apă.

Mâinile care circulă pentru putere

Există patru domenii principale în care chi kung-ul este foarte util sportivilor și artiștilor marțiali, și anume în creșterea puterii, îmbunătățirea rezistenței, îmbunătățirea procesului decizional într-o fracțiune de secundă și sprijinirea recuperării după accidentări.

Puterea este un ingredient esențial pentru succesul în orice sport sau artă marțială. Dacă smash-ul tău de tenis sau lovitura de karate, de exemplu, nu este puternică, nu este probabil să-ți învingi adversarul, chiar dacă tehnica ta poate fi mai bună. Cu mulți ani în urmă, un grup de exponenți kungfu din Hong Kong au fost bătuți puternic în ring de boxeri profesioniști siamezi. Pe lângă faptul că nu aveau experiență anterioară de luptă, acești exponenți mercenari Kungfu nu aveau putere în atac sau în apărare. Nu au rezistat nici măcar o singură lovitură puternică din partea boxerilor siamezi.

Modul în care boxerii siamezi se antrenează pentru a-și dezvolta loviturile puternice, este similar cu antrenamentul „hard chi kung” din Shaolin Kungfu, în care elevul lovește cu piciorul în saci de nisip, stâlpi sau trunchiuri de copaci.

de sute de ori pe zi timp de multe luni, dacă nu ani. Nu există o tehnică secretă; este o muncă grea. După ce ați lovit sacii de nisip de milioane de ori, loviturile voastre vor fi în mod natural puternice, fluide și rapide.

Cu toate acestea, dacă nu sunteți pregătit să îndurați un antrenament atât de solicitant, există și alte moduri mai blânde. Un Tai Chi Chuan sau un maestru de Aikido, de exemplu, s-ar putea să nu fi lovit niciodată un sac de nisip sau un stâlp în timpul antrenamentului, dar lovitura sa este la fel de puternică ca lovitura unui boxer siames. mult timp și efort, necesită și tehnici adecvate. O tehnică utilă se numește Mâinile circulante.

Începeți prin a practica respirația abdominală de aproximativ 36 de ori pentru a stoca energia vitală la dan tianul abdominal. Apoi stați în poziție de călărie și cu palmele deschise și orientate spre interior, circulați ușor ambele mâini în fața corpului, cu mâna stângă mișcându-se în sens invers acelor de ceasornic și mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic, Figura 15.2. Continuați-vă respirația abdominală, fără a fi nevoie să vă coordonați respirația cu mișcările mâinii, dar vizualizați energia cosmică care curge în abdomen pe măsură ce inspirați și energia vitală care curge din abdomen în brațe pe măsură ce expirați. Practicați aproximativ 15 până la 30 de minute pe zi timp de cel puțin șase luni.

Fig 15.2 Mâinile circulante

Acest exercițiu pentru Mâinile Circulatoare nu face doar circulația energiei către mâini și nici nu aduce beneficii doar artiștilor marțiali. Deoarece toate părțile corpului sunt conectate printr-o rețea

complicată de meridiane, energia va fi circulată în tot corpul, aducând nutrienți la fiecare celi și eliminând deșeurile toxice. Dacă practici Mâinile Circulante, vei descoperi că ai mai multă putere în orice sport sau joc la care participi.

Coordonarea respirației pentru rezistență

Rezistența este un factor important pentru succes în orice sport sau artă marțială. Cu mulți ani în urmă, am văzut niște competiții de sparring de kungfu în care mulți concurenți gâfâiau puternic după runda a doua. Unii nici măcar nu și-au putut ridica mâinile și au dat vina pe înfrângerea lor pe mănușile pe care le purtau, despre care susțineau că le restricționau tehnicile de kungfu, uitând că chiar și cu mănușile pe un exponent kungfu are o gamă mai mare de tehnici de utilizat decât un karate sau exponent taekwondo ar. Motivul nu a fost o lipsă de tehnică, ci o lipsă de putere și rezistență. Când adversarul tău nu mai are puterea de a continua, dacă mai ai putere de lovitură și rezistență, trebuie doar să intri și să-l dobori cu o lovitură puternică, chiar dacă acea lovitură poate fi foarte neartistică și inferioară din punct de vedere tehnic. Acest lucru este valabil atât pentru sporturi și jocuri, cât și pentru artele marțiale.

Secretul rezistenței constă în reumplerea continuă a energiei înainte de a se epuiza. Pentru persoanele neantrenate, atunci când mișcările lor devin rapide sau viguroase, respirația lor se accelerează și ea pentru a crește aportul de energie cosmică sau de aer pentru a satisface cererea suplimentară. Henee, ei tânjesc după respirație și, dacă nu își pot reumple energia în mod adecvat, devin scurte.

Chi kung este o modalitate excelentă de a depăși această problemă pentru sportivi, artiști marțiali și pentru toți ceilalți oameni. Sunt implicați trei factori: menținerea unei rezerve adecvate de energie, existența unor căi netede de flux de energie de la rezervă până acolo unde este nevoie de energie și completarea eficientă a rezervei. În trecut, maeștrii kungfu care au atins descoperirea Universului Mic, unde energia lor vitală curgea într-un cerc fără sfârșit în jurul meridianelor lor ren și du, puteau lupta ore întregi fără să rămână fără suflare. Micul Univers este o tehnică avansată de chi kung care necesită supravegherea unui maestru

în timpul antrenamentului. Cu toate acestea, următoarea metodă mai ușoară va satisface nevoile majorității oamenilor.

Mai întâi trebuie să fii familiarizat cu Respirația abdominală (pag. 76), care vă permite să rezervați energie în câmpul energetic abdominal. În al doilea rând, trebuie să fi efectuat în mod regulat fluxul de chi indus sau alte exerciții de chi kung adecvate, astfel încât meridianele tale să fie clare pentru un flux de energie lină. Apoi trebuie să exersați următorul exercițiu de coordonare a respirației, astfel încât, în ciuda mișcărilor rapide sau viguroase, puteți menține o respirație lentă și profundă pentru a reumple energia eficient.

În timpul antrenamentului de arte marțiale sau a practicii sportive, respirați adânc, încet, prin nas, în câmpul energetic abdominal. Ține-ți ușor respirația, dar ai buzele ușor deschise, astfel încât orice respirație care trebuie să se stingă să poată curge ușor de la sine, fără efortul tău conștient. Continuă-ți simultan mișcările sportive sau de artă marțială. Când simțiți că ați consumat aproximativ 70 la sută din energia din câmpul energetic abdominal, respirați adânc din nou încet. Continuați acest proces.

În acest fel, vei avea întotdeauna aproximativ 30% din energie rezervată în abdomen și vei inspira întotdeauna încet și profund, deși mișcările tale pot fi rapide. În loc să expiri în mod conștient, îți ții ușor respirația, dar lași orice respirație să curgă singură dacă devine prea comprimată.

Fii moderat în antrenament. Inițial, nu vă mișcați prea repede și nici nu aveți prea multe mișcări pentru o singură respirație. Aceasta înseamnă că, la început, performanța ta poate fi mai proastă decât standardul tău normal, deoarece nu trebuie doar să te concentrezi asupra respirației, ci și să-ți încetinești mișcările pentru o mai bună coordonare. Dar pe măsură ce progresezi în antrenament, viteza ta va crește în mod natural, iar când ești familiarizat cu tehnica, aceasta devine a doua natură, fără niciun efort conștient. Prietenii tăi vor fi surprinși de cum poți rezista atât de mult sau poți performa atât de repede în sport sau arte marțiale. Desigur, ca în orice artă, trebuie să depui mult timp și efort înainte de a deveni competent în tehnică.

Importanța minții

La nivel de amatori, puterea și rezistența, precum și tehnica, fac o mare diferență în performanța cuiva în sport și artă marțială. Dar la nivel profesional, mintea este adesea cea care devine cel mai important factor decisiv în formarea campionilor.

Patru aspecte ale funcției minții ne afectează sportul și performanța artelor marțiale: relaxarea, concentrarea, luarea deciziilor și vizualizarea.

Să te poți relaxa fizic și psihic este un factor crucial în orice sport sau artă marțială. S-ar putea să fim foarte pricepuți și să cunoaștem o mulțime de tehnici eficiente, dar dacă devenim încordați sau încordați atunci când ne confruntăm cu un adversar, ne desfășurăm „în formă”. A fi calm și relaxat este o caracteristică de bază pe care o dobândim din antrenamentul chi kung.

În timp ce suntem relaxați, trebuie, de asemenea, să ne putem concentra intens asupra performanței noastre, chiar și în măsura în care uităm orice altceva. Cititorii care cred că relaxarea și concentrarea în același timp sunt o contradicție, ilustrează limitările limbajului. Cu siguranță putem face asta; de fapt, despre asta este un aspect important al meditației. În chi kung, ne dezvoltăm mintea pentru a fi cu un singur punct, astfel încât fie că tragem o minge de fotbal într-o poartă, fie că ne apărăm de o lovitură de la un adversar de scrimă, vom

putea să oferim cea mai bună performanță, deoarece mintea noastră este atât de calmă. și concentrat.

Luarea deciziilor corecte într-o fracțiune de secundă este crucială pentru succesul în sport și în artele marțiale. În trecut, ar fi însemnat viață sau moarte pentru luptătorii de kungfu. Când mintea noastră este calmă și concentrată, cu siguranță putem gândi mai clar. Dacă atingem un nivel mai profund de conștiință, putem chiar să transcendem timpul! Cu ani în urmă, când obișnuiam să mă luptam frecvent cu artiștii marțiali, am avut câteva experiențe interesante. Uneori, când un partener de sparring mă ataca, o serie de posibile contoare îmi treceau prin minte, permițându-mi să dezbat care contor era cel mai bun pentru acea situație particulară. Atacul s-a petrecut într-o fracțiune de secundă, dar în starea mea de meditație, a părut să dureze un minut, dându-mi suficient timp să mă decid. Bănuiesc că mulți sportivi vor fi avut experiențe similare, când, într-o stare de spirit meditativă, timpul părea să încetinească pentru ei, dându-le timp să ia decizia corectă. Antrenamentul chi kung este o modalitate posibilă de pregătire pentru o astfel de experiență.

O tehnică de meditație foarte utilă pentru sportivii și artiștii marțiali care își propun să fie campioni este vizualizarea. Înainte de a putea aplica această tehnică în mod eficient, trebuie să fi atins un nivel meditativ în care să-ți poți menține mintea concentrată pe un obiect sau pe vid pentru ceva timp. În meditația ta, vizualizează mișcările frumoase și magistrale pe care visezi să le executi în sportul tău; o lovitură perfectă în golf sau o aruncare fără greșeală în judo, de exemplu. Treceți peste aceste lovituri ale campionului de câteva ori în mintea voastră, astfel încât acestea să fie cufundate în subconștientul vostru. Trebuie să exersați cu blândețe această tehnică de meditație; nu trebuie să existe vreun stres în mintea ta. Când participați la sportul dvs., mai ales când apare o situație similară cu cea din meditație, executați loviturile așa cum le-ați vizualizat.

Chi Kung pentru recuperare rapidă

Susținerea rănilor este o caracteristică nefericită a sporturilor de competiție și a artelor marțiale. Recuperarea rapidă este cu siguranță un mare avantaj, mai ales atunci când o serie de competiții se desfășoară pe mai multe zile. Deoarece am fost crescut într-un mediu tradițional de kungfu, în care maestrul cunoștea de obicei medicina chineză și studenților li se acorda întotdeauna tratament medical pentru orice rănire suferită, am fost foarte surprins când studenții altor arte marțiale mi-au spus că ori de câte ori sufereau răni, instructorii lor. le-a cerut doar să-și îndoaie corpul de multe ori sau să sară pentru a disipa rănirea! Dacă o rănire nu este vindecată, poate cauza probleme grave în viața ulterioară. În antrenamentul kungfu, leziunile externe sunt adesea tratate prin aplicarea de vin medicinal, iar leziunile interne prin administrarea de preparate din plante.

O modalitate mai eficientă, mai convenabilă și mai rapidă este terapia chi kung, care poate fi efectuată de un rfiaster sau de însuși sportivul. O metodă eficientă de auto-vindecare folosind chi kung este de a efectua Lifting the Sky de aproximativ zece ori, inspirând ușor,

dar expirând rapid și cu forță. Continuați cu fluxul de chi indus, vizualizând ușor curățarea energiei vitale și vindecarea rănilor. Este posibil să simțiți o anumită durere, deoarece fluxul intern de chi acționează asupra vătămării. Apoi intră în meditație, de preferință în ședință, experimentând frumosul proces de autovindecare și mai târziu starea de a fi vindecat.

Dacă unii oameni nu sunt familiarizați cu chi kung și alte arte ezoterice, auto-vindecarea prin meditație sau tehnicile de perfecționare prin vizualizare poate suna bizar. Dar, în conformitate cu filozofia Shaolin, cititorii sunt rugați să nu accepte nimic din această carte doar despre credință, ci sunt invitați să încerce tehnicile sugerate cu o minte deschisă și apoi să le evalueze în funcție de propria experiență. Desigur, dacă vă ia câteva luni pentru a perfecționa o aruncare de baschet sau o lovitură de înot, este rezonabil să aveți nevoie de cel puțin câteva luni de practică cu lucruri „intangibile” precum energia și mintea. Mintea noastră este minunată și veți citi mai multe despre minunile ei în capitolul următor.

16

INTEGNIREA CĂTRE REMARCATUL ȘI DIVINUL

Chi Kung pentru a îmbunătăți performanța mentală

❖ Mintea noastră personală devine unită cu Mintea Universală, permițându-ne să experimentăm Realitatea Supremă nediferențiată, non-dualistă.

Mintea Minunata

Roger era doctorand. A avut unele probleme cu teza de doctorat. El a discutat problemele cu prietenii săi și cu supervizorul său, a citit toate cărțile relevante pe care le-a putut găsi, și-a întins mintea conștientă până la limita, și-a privit problemele din mai multe unghiuri, dar nu și-a putut rezolva problemele. Așa că a intrat în meditație și și-a pus problemele subconștientului. A făcut asta de câteva ori. Apoi, într-o zi, de îndată ce și-a pus problemele, răspunsurile i-au trecut prin minte. „Soluțiile sunt atât de simple”, a spus el, „că a fost uimitor că nimeni nu s-a gândit la ele în acest fel înainte”.

Aminah avea câteva crăpături în timpan. Medicii ei specialiști i-au spus că trebuie să meargă la o operație la ureche pentru a-și cusă crăpăturile, altfel vor deveni din ce în ce mai mari și s-ar putea să devină surdă. Ea mi-a cerut sfatul când am vizitat cursul ei de chi kung într-o noapte. (a întrebat-o dacă poate întârzia operația timp de șase luni. Și-a consultat medicii, care i-au spus că, deși nu există nicio amenințare imediată la adresa vieții, este mai bine să se opereze mai devreme, deoarece nu există altă modalitate de a-și vindeca timpanul. .

Am învățat-o pe Aminah cum să-și canalizeze chi-ul către timpan și cum să vizualizeze în timpul meditației pentru a vindeca fisurile. Când și-a consultat un specialist în urechi trei luni mai târziu, acesta a fost surprins că crăpăturile se vindeau, un fenomen despre care nu auzise până acum. Șase luni mai târziu, după ce i-a făcut o examinare amănunțită, specialistul i-a spus Aminei că operația nu a fost necesară pentru ca timpanul ei să fie vindecat!

Veronica a fost o pianistă renumită. Cu toate acestea, existau unele complexități muzicale pe care nu le putea stăpâni. Într-o seară, după ce a meditat, mi-a spus entuziasmată: 'Sifu, mi-am văzut mintea!' — De unde știi că a fost mintea ta? Am întrebat. Nu știu motivele, dar știu că a fost mintea mea. Doar știu, a răspuns ea încrezătoare. — Ce ai văzut în mintea ta? „Acele complexități muzicale care m-au tulburat de ani de zile. Știi ce sa întâmplat? Complexizarea a devenit atât de ușoară.

Am lăsat-o singură pe Veronica să-și încerce complexitățile muzicale. Câteva zile mai târziu, ea mi-a spus recunoscător: „Meditația ta chi kung m-a ajutat să-mi rezolv complexitățile muzicale pe care toate lecțiile mele de muzică și profesorii de muzică nu le-au putut rezolva timp de 20 de ani. Mulțumesc foarte mult, Sifu.

Curând, Veronica a trebuit să se pregătească pentru un turneu continental pentru recitalurile ei de pian. Mi-a cerut să-i transmit chi (peste 5.000 km) pentru a o ajuta în spectacolele ei publice, care au fost cruciale pentru cariera ei. Am învățat-o să vizualizeze în scenele ei de meditație profundă pe care și-ar dori să se întâmple în spectacolele ei. Ea mi-a scris mai târziu spunându-mi că a avut multe ovații în picioare, aproape exact așa cum vizualizase!

Era o noapte caldă de primăvară în Australia. Beiinda, o creștină evlavioasă, stătea cu picioarele încrucișate pe o pernă tare pe podea, cu ochii închiși. În meditația ei, am condus-o la un nivel profund al conștiinței ei. Deodată ea a plâns. Am consolat-o, am asigurat-o că totul va fi bine și am întrebat-o cum se numește. — Maria, murmură ea. — De ce ești atât de tristă, Maria? — L-au ucis pe tatăl meu. Am pierdut totul. — Cine ți-a ucis tatăl? — Capetele rotunde. — Ce perioadă este acum? „Anii 1640”, a spus ea și a continuat să descrie întâmplările din războiul civil englez. Văzând că se simțea nefericită, am condus-o într-o altă epocă din viețile ei trecute, dar când a vorbit din nou, era în continuare aceeași Maria, deși mulți ani mai târziu. Ea ne-a spus că era guvernantă și ne-a descris împrejurimile, pe care noi l-am interpretat ca un castel medieval. — E frig, foarte frig. 'De ce este

rece?' — E iarnă și nu e foc.

Când Beiinda a ieșit din meditație, ea a spus că știe exact ce s-a întâmplat. A fost puțin jenată de plâns, dar a spus că i-a dat un efect cathartic minunat. „Dar nu mi-e frig acum”, a adăugat ea. Lucrul interesant a fost că atât ea, cât și soțul ei, care ne-a fost alături de-a lungul sesiunii de regresie din viața trecută, știau puține despre

războiul civil englez. A doua zi, soțul ei a împrumutat câteva cărți relevante de la biblioteca locală și au fost uimiți că toate întâmplările descrise de Maria erau corecte. „Mulțumesc foarte mult pentru această experiență extraordinară, Sifu”, a încheiat Beiinda. „Îmi permite să mă înțeleg mai bine”.

Mulți cititori pot găsi aceste istorii de caz incredibile. Știu că sunt adevărate pentru că li s-au întâmplat unor oameni care au învățat chi kung de la mine sau de la discipolii mei și am fost implicat în trei dintre cazuri.

Diferite niveluri de conștiință

Isprăvile incredibile sunt cunoscute ca abilități extraordinare speciale în chi kung. Au fost considerate puteri miraculoase în trecut. Nu sunt nici oculte, nici supranaturale, deși cu siguranță nu sunt ușor de înțeles de oamenii obișnuiți. Aceste abilități extraordinare speciale pot fi dobândite de cei care au atins un nivel avansat în chi kung.

Cum ne permite chi kung-ul avansat să dobândim abilități extraordinare speciale? Cel mai important factor este meditația, sau antrenamentul minții, pentru a atinge diferite niveluri de conștiință. Aceste abilități sunt explicate pe larg în literatura clasică de chi kung.

În descrierea conceptelor avansate de chi kung, anumiți termeni care se găsesc în mod obișnuit în literatura taoistă și budistă, cum ar fi „shen” (spirit) și „xin” (inima sau minte), sunt folosiți frecvent. Trebuie subliniat din nou că chi kung este cu siguranță non-religios, iar utilizarea acestor termeni este pentru comoditate. Ar fi extrem de neîndemânatic și circumlocutor să înlocuim acești termeni utili și conciși cu fraze sau propoziții. De fapt, acești termeni au o semnificație mai degrabă filozofică decât religioasă: de exemplu, un preot creștin este cunoscut în chineză ca „shen-fu”, literal „un tată în religia (creștină)”.

În terminologia taoistă chi kung, stadiul avansat al atingerii chi kung este numit „antrenamentul spiritului pentru a reveni în cosmos”. Înseamnă că spiritul nostru este atât de pur și de bine dezvoltat încât noi, în spiritul nostru, ne-am eliberat de limitările noastre personale, individualizate și că nu mai suntem restricționați de constructele cotidiene ale timpului și spațiului. Aceasta este atingerea taoistă a nemuririi! Dar cu mult înainte de această împlinire spirituală, adeptul ar fi dezvoltat multe abilități extraordinare speciale.

În terminologia budistă chi kung, aceasta este transcenderea celor patru niveluri ale „chan” sau „dhyana” (stări meditative), prin care meditatorul ajunge la „conștiința alaya”, care este interfața dintre mintea personală și „Yi”. Xin' sau Mintea Universală. Deoarece mintea lui a fost purificată de toate problemele, acum își vede „fața înainte de a se naște”, care este „fața originală a Realității”. Prin urmare, el se eliberează de atașamentul său personal și atinge iluminarea. Dar cu mult înainte de această stare de conștientizare supremă, el a

dezvoltat abilități extraordinare speciale, care sunt adesea numite „cele șase clase de miracole” în literatura budistă.

Meditația este folosită în alte mari religii pentru a obține o unire cu Dumnezeu. Numeroase înregistrări ale sfinților creștini arată experiența lor extatică a lui Dumnezeu în timpul meditației sau „orizonului”. În meditația sa, sfântul creștin experimentează și expansiunea sufletului său în cosmos. Marina de Escobar a spus: „Sufletul este apoi cufundat, parcă, într-un ocean vast care este Dumnezeu și iarăși Dumnezeu”.1 Biblia explică: „Există un singur Dumnezeu și Tată al întregii omeniri, care este Domnul tuturor, lucrează prin toate și este în toate'.2

Deci, în orizon, când devotul este în Dumnezeu și Dumnezeu este în el și când Dumnezeu este totul, această experiență spirituală poate fi descrisă cu alte cuvinte, cum ar fi spiritul care se întoarce în cosmos sau mintea individuală total cufundată în Mintea Universală. .

Sfinții musulmani înregistrează, de asemenea, experiențe spirituale similare în timpul meditației sau „muraqaba”. Dr. Mir Valiuddin spune căutătorul musulman meditează că „Harul curge peste inima mea din Esența Eternă care este cu noi și cu toate latifele [facultățile] noastre și cu fiecare păr al corpului nostru și cu fiecare parte. al lumii care înglobează toate lucrurile”.3 Observați cât de asemănătoare este această metodă cu meditația chi kung. După purificarea seifului și curățarea inimii, finitul este conectat la infinit prin muraqaba, care este meditație, prin care

adeptul atinge o stare în care „căutătorul nu există, Dumnezeu este totul·.4

Într-un limbaj simplu și în termeni prozaici simplificați, diferitele experiențe spirituale arată că atunci când atingem niveluri foarte profunde de conștiință, percepem diferite niveluri de realitate, cu rezultatul că putem transcende timpul și spațiul! Mintea noastră personală devine unită cu Mintea Universală, permițându-ne să experimentăm Realitatea Supremă nediferențiată, non-dualistă. Miracolele săvârșite de sfinții diferitelor religii înregistrate în istorie au fost rezultatul atingerii acestui nivel foarte profund de conștiință.

Ultimele descoperiri (redescoperiri?) ale științei moderne confirmă ceea ce vechii mari maeștri au învățat întotdeauna. Când fizicienii nucleari se uită în miezul materiei, așa cum reiese din camerele lor sofisticate cu bule în care sunt studiate particulele subatomice, nu găsesc nimic solid; ceea ce găsesc ei este energie nediferențiată. Cu alte cuvinte, la nivel subatomic, pielea despre care credem că ne separă de mediul înconjurător nu există! Nu există o linie de demarcație - ceea ce credem că este limita exterioară a corpului nostru este doar o concentrație liniară de particule subatomice care schimbă constant energie cu așa-numitul mediu extern. Această realizare poetică că întregul cosmos este o singură entitate continuă este probabil cea mai mare descoperire a științei moderne.

Aici se întâlnesc știința și religia. Marii profesori ai diferitelor religii au învățat că universul este o unitate vie, nediferențiată, organică - imanentă, atotștiutoare, omnipotentă și omniprezentă. Datorită diferențelor lor culturale și lingvistice, diferitele popoare l-au numit în diferite moduri - cum ar fi Realitatea Supremă, Ființa Absolută, Mintea Universală, Brahman, Tao, Tathagata, Dumnezeu. Când experimentăm - nu doar înțelegem - această Realitate Supremă, atingem împlinirea tuturor religiilor.

Cu toate acestea, împlinirea religioasă, deși este realizarea supremă a celui mai înalt chi kung, nu este preocuparea principală a acestei cărți sau a acestui capitol. Cei care doresc să urmeze această cale nobilă, sacră - cea mai mare cale pe care o poate încerca vreo persoană, dacă este gata - vor trebui să urmeze propriile căi religioase alese. Ceea ce urmează este o descriere a unor metode utile pentru atingerea obiectivelor pământești, de exemplu, modul în care chi kung-ul poate ajuta oamenii de afaceri și profesioniști să rezolve probleme tehnice sau artiștii și oamenii de știință să-și producă lucrările mărețe.

Tehnica de meditație pentru rezolvarea problemelor

Să presupunem că sunteți un director general care plănuiește o nouă strategie pentru noul dumneavoastră produs. Trei directori seniori au prezentat trei strategii diferite și, deoarece sunt la fel de atractive, ai dificultăți în a te decide pe care să o implementezi. Doriți să aplicați meditația ch) kung la problema dvs.

În primul rând, trebuie să vă enumerați prioritățile. Care sunt scopurile dumneavoastră generale și obiectivele specifice? Sunteți mai preocupat de îndeplinirea scopului companiei, poate mai mult declarat decât implementat, de a oferi servicii sau bunuri mai bune comunității sau obiectivul imediat de a obține mai mult profit pentru dvs. și pentru companie? Este interesant că aproape întotdeauna, cu cât îți subliniezi mai puțin interesul personal, cu atât strategia aleasă va avea mai mult succes. Motivul nu este doar altruismul idealist, ci considerente practice, pentru că atunci când strategia ta este țintită în beneficiul majorității oamenilor, probabil că vei întâlni cea mai mică rezistență.

Acest lucru nu înseamnă că ar trebui să fii descurajat să faci bani cinstiți. Dacă nu conduceți o organizație de caritate, dacă nu există niciun interes personal sau de companie, probabil că nu va fi nicio problemă în primul rând. Dar, chiar dacă tehnica meditației îți oferă o strategie excelentă, dacă este împotriva intereselor legitime ale multor oameni, forțele cosmice inevitabile create de gândurile altor oameni, vor fi la lucru și vor anula efectele strategiei tale de altfel de succes. Aceasta nu este moralizare, ci o declarație a unei legi cosmice de bază.

Când ai un concept clar despre prioritățile tale, intră în meditație, folosind una dintre metodele descrise în capitolul 10 sau orice altă metodă în care ești competent. Este mai bine să meditezi în poziția lotusului simplu sau dublu, dar dacă picioarele tale sunt nu este

suficient de flexibil pentru a sta confortabil în această poziție, utilizați poziția verticală simplificată.

Când te afli într-o „stare de spirit chi kung”, care este nivelul tău subconștient, adică atunci când zgomotele sau evenimentele din jur nu te deranjează deloc, cere-ți cu blândețe dar ferm subconștientul să-ți arate cea mai bună dintre cele trei strategii . a urma. Nu gândiți și nu raționați, ci așteptați-vă ca subconștientul să vă dea un răspuns clar.

Răspunsul tău poate veni imediat sau poate veni mai târziu

în aceeași meditație sau într-o altă meditație. Sau poate veni atunci când te relaxezi și te aștepți cel mai puțin, de exemplu, când joci golf sau stai întins lângă o piscină. Uneori răspunsul tău poate fi simbolic și va trebui să interpretezi simbolurile. Uneori, subconștientul tău poate face modificări în strategia ta inițială, ceea ce s-ar putea să găsești surprinzător, dar întrucât subconștientul are acces la informații adesea care nu sunt disponibile pentru mintea conștientă, aceste schimbări se dovedesc de obicei foarte utile.

Tehnica de meditație pentru creativitate

Să spunem că ești un romancier care visează să scrie o capodoperă. Nu poți să intri în meditație și să-ți ceri subconștientului un roman și să te aștepți să obții un best-seller. Dacă încerci acest lucru, vei primi în continuare un răspuns, dar nu va fi satisfăcător.

În unele privințe, subconștientul tău este ca un super computer, doar că este de multe ori mai eficient și minunat. Trebuie să vă hrăniți subconștientul cu informațiile necesare, cum ar fi tipul de roman pe care doriți să îl scrieți, piața pe care doriți să ajungeți și efectele speciale pe care sperați să le creați. Va trebui să faci multe teme cu mintea ta conștientă înainte de a fi gata să aplici subconștientul.

Puteți folosi starea de spirit chi kung pentru a furniza informațiile de fundal necesare subconștientului dumneavoastră. Aplicați orice metodă potrivită pentru a intra în meditație. Când te afli în starea de spirit chi kung, care este nivelul tău subconștient, meditează asupra informațiilor tale de fundal, pe rând. De exemplu, repetă-ți în tăcere de câteva ori în timp ce ești în meditație, vreau să scriu un roman excelent pe tema „durerile și bucuriile de a crește” pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 15 și 20 de ani/ Lasă sugestia să scadă în subconștientul tău.

Dacă nu ați gândit în mod conștient intriga romanului, puteți cere subconștientului dvs. să furnizeze unul într-o altă meditație. Dacă ai deja un complot, poți să-ți spui subconștientului despre el și să-i ceri comentariul

ч

În același mod, puteți căuta ajutorul subconștientului pentru toate celelalte aspecte ale romanului.

Când te-ai familiarizat cu lucrul la nivelul tău subconștient, nici măcar nu trebuie să intri în formai meditație pentru a alimenta date sau pentru a primi idei din subconștientul tău. Deoarece te-ai simțit atât de puternic și te-ai gândit atât de profund la proiectul tău, acesta se va scufunda subconștient în mintea ta, iar ideile utile se vor filtra adesea din subconștient la nivelul tău conștient în momente ciudate.

Pe de altă parte, dacă aveți o problemă și sunteți indecis cu privire la unde sau cum să obțineți ajutor, puteți intra în mod intenționat în meditație și trimite un semnal al cerinței tale în cosmos. Dacă ești sincer și meditezi suficient de profund, semnalul tău va ajunge la destinația potrivită. Principiul „cel mai mic interes propriu, cel mai probabil să reușească” menționat în cererea anterioară, se aplică atât aici, cât și în altă parte.

De exemplu, acum ați scris un roman excelent, dar sunteți nehotărât la care editor să trimiteți manuscrisul. Dacă, în meditația voastră, vă instruiți subconștientul să vă permită să vă prezentați manuscrisul într-un mod atât de persuasiv încât oricine îi trimiteți manuscrisul îl va accepta, puteți reuși; dar dacă cartea publicată nu este potrivită pentru acel editor, s-ar putea să nu se vândă bine și atât tu, cât și editorul veți avea de suferit.

Dar dacă în meditația ta scopul tău este să găsești editorul care va beneficia cel mai mult de pe urma cărții tale, vei primi de obicei ceea ce ceri. Acest editor va câștiga mulți bani vânzându-ți cartea, dar, desigur, și tu vei fi răsplătit din plin.

Aceste tehnici de meditație ilustrează modul în care ne putem aplica subconștientul pentru a rezolva probleme și a produce o muncă mai bună. Mulți psihologi și parapsihologi moderni încep să accepte ceea ce maeștrii antici au învățat cu mult timp în urmă, adică că gândurile sunt lucruri reale și noi suntem responsabili pentru gândurile noastre. Istoria a arătat fără nicio îndoială că gândurile rele generează întotdeauna energie rea care dăunează în mod inevitabil minții care le produce și, uneori, chiar se manifestă în exterior pentru a distorsiona fața. Așadar, de dragul nostru, ca și al altora, să ne umplem mereu mintea cu gânduri vesele și bune.

TO FIECARE ÎN CONFORMITATE TO NEVOILE LUI

Cum să vă planificați propriul program de Chi Kung

❖ Chi kung are o mare flexibilitate, permițându-i să se potrivească multor nevoi diferite și, odată ce cunoaștem câteva principii de bază, este ușor să ne planificam programele de antrenament în funcție de nevoile noastre.

Planificarea programelor de Chi Kung

O carte bună de chi kung nu oferă doar cititorilor cunoștințe solide și exerciții utile, ci îi inspiră și le arată calea astfel încât să poată

continua să se antreneze și să devină ei înșiși maeștri. Pe lângă valorile morale înalte, sunt necesari trei factori pentru ca cineva să devină un maestru: o înțelegere clară a scopurilor și obiectivelor, astfel încât antrenamentul să fie direcționat și eficient în timp, o capacitate de a face față rănilor neintenționate cauzate de deviere și încrederea de a modifica sau planificați materiale de curs pentru nevoile individuale ale studenților. Primii doi factori au fost discutați; vom examina al treilea factor în acest capitol.

Mulți studenți țin cu strictețe de programele profesorilor, deoarece se tem că deviația poate provoca vătămări grave. Începătorii ar trebui să urmeze instrucțiunile profesorilor lor cu atenție și exactitate. Cu toate acestea, atunci când sunt familiarizați cu arta, poate fi util să-și modifice programele de antrenament pentru a se potrivi situațiilor speciale, cu condiția să înțeleagă pe deplin ceea ce fac și să poată practica exerciții de remediere în cazul în care lucrurile merg prost. Într-adevăr, chi kung are o mare flexibilitate, permițându-i să se potrivească multor nevoi diferite și, odată ce cunoaștem câteva principii de bază

este ușor să ne planificăm programele de formare în funcție de nevoile noastre.

Vom folosi exercițiile de bază prezentate în această carte ca repertoriu din care să elaborăm diverse programe de pregătire pentru a satisface diferite cerințe. Astfel, cei care încă nu sunt familiarizați cu aceste exerciții ar trebui să citească din nou paginile relevante dacă doresc să înțeleagă clar ceea ce este descris mai jos. După ce au studiat exemplele, cititorii ar trebui să fie capabili să-și elaboreze propriile programe pentru propriile nevoi.

Shaolin Cosmos Chi Kung

Cu excepția diferitelor tipuri de chi kung discutate în capitolul 12, tipul de chi kung prezentat în această carte se numește Shaolin Cosmos Chi Kung - „Shaolin” deoarece provine din Mănăstirea Shaolin și „Cosmos” deoarece energia este preluată din cosmosul. Este unul dintre sutele de tipuri de chi kung disponibile astăzi. Unele tipuri de chi kung sunt relativ simple, cu doar câteva exerciții; altele pot fi foarte extinse, cu sute de exerciții. Shaolin Cosmos Chi Kung aparține grupului extins. Cu toate acestea, exercițiile de chi kung nu sunt de obicei exclusive unei școli, iar multe dintre exercițiile din Shaolin Cosmos Chi Kung se găsesc și în alte tipuri de chi kung.

Exercițiile din această carte formează doar o parte a repertoriului Shaolin Cosmos Chi Kung. Au fost selectați datorită beneficiilor excelente pentru sănătate și vitalitate. Alte exerciții Shaolin Cosmos Chi Kung, în special cele referitoare la artele marțiale și dezvoltarea spirituală, cum ar fi Golden Bell, Dragon Strength, Small Universe, Big Universe și No-Mind Meditation nu sunt descrise.

Exercițiile de bază de chi kung din această carte constau în următoarele:

(A) Zece modele dinamice Shaolin

1 Ridicarea cerului (pag. 22)

2 stele smulse (pag. 24)

3 Pushing Mountains (pag. 30)

4 Purtarea lunii (pag. 32)

5 Cap circulant (pag. 34)

6 Carusele (pag. 36)

7 Big Windmili (pag. 39)

8 Hula-Hoop (pag. 41)

9 Îndoirea adâncă a genunchilor (pag. 43)

10 genunchi circulatori (pag. 46)

(B) Mișcarea auto-manifestată (sau fluxul de chi indus)

1 Mișcare înainte-înapoi (pag. 58)

2 Mișcare circulară (pag. 61)

(C) Respirația abdominală (pag. 76)

(D) Meditație

1 Meditație în picioare (pag. 90)

2 Meditație în șezut (pag. 92)

Există, de asemenea, următoarele exerciții suplimentare:

1 Exercițiu de relaxare pentru a gestiona stresul

2 Mâini circulante pentru a crește forța internă

3 Coordonarea respirației pentru o rezistență mai bună

4 Vizualizare creativă pentru a îmbunătăți performanța

5 Tehnica meditației pentru rezolvarea problemelor

6 Tehnica de meditație pentru a spori creativitatea

Pentru comoditate, programele de formare pot fi clasificate în două grupe majore: programe zilnice pentru scopuri și obiective pe termen lung și programe speciale ad-hoc pentru nevoi specifice imediate.

Programe zilnice

Următoarele programe zilnice sunt aranjate la o sesiune de antrenament de 30 de minute fiecare, o dată sau de două ori pe zi pentru o perioadă de trei luni.

Programul 1: Secvența completă

Toate zece modele dinamice 10 minute

Mișcare auto-manifestată 7 minute

Respirație abdominală 8 minute

Meditație în picioare 5 minute

Acest program este cuprinzător; ea acoperă toate exercițiile de bază prezentate în această carte. Acesta servește ca o bună introducere în antrenamentul holistic chi kung pe termen lung.

Începeți prin a practica toate cele zece modele dinamice Shaolin predate în această carte. Deoarece pentru cele zece modele sunt alocate doar zece minute, puteți efectua fiecare model doar de câteva ori. După aceasta, stați neclintit, închideți ochii și treceți la Mișcarea Chi Auto-Manifestată. Repetiția celor zece modele va servi drept mișcări inductoare. Apoi opriți-vă cu grație mișcările auto-manifestate și treceți la Respirația abdominală. Finalizează sesiunea cu meditația în picioare.

Programul 2: Dynamic Pattern Sélection

Patru modele dinamice selectate 10 minute

Mișcarea Chi auto-manifestată 7 minute

Respirație abdominală 8 minute

Meditație în picioare 5 minute

Un exemplu de selecție de modele:

Sesiunea 1 Modele 1,2, 3, 4

Sesiunea 2 Modele 3,4, 5, 6

Sesiunea 3 Modele 5,6, 7, 8

Sesiunea 4 Modele 7,8, 9,10

Sesiunea 5 Modele 9,10,1, 2 ... etc

Acest program este similar cu Programul 1, cu excepția faptului că practicați doar patru modele dinamice în loc de zece în fiecare sesiune de antrenament. La stadiul de începător, exersarea unui model de doar

câteva ori poate să nu fie suficientă pentru a genera un efect vizibil. Henee, acest program vă oferă avantajul de a petrece mai mult timp pe modelele selectate respective pentru a obține un efect mai bun, în loc să vă răspândiți efortul.

Programul 3: Selecție cu accent constant

Patru modele cu două constante 15 minute

Respirație abdominală 7 minute

Meditație în picioare 8 minute

Un exemplu de selecție de modele:

Sesiunea 1 Modele 1, 2,3,7

Sesiunea 2 Modele 4, 5,3,7

Sesiunea 3 Modele 6, 8,3,7

Sesiunea 4 Modele 9,10, 3, 7

Sesiunea 5 Modele 1, 2, 3, 7 ... etc

Practicați o dată la patru zile mișcarea înainte-înapoi și mișcarea circulară în loc de respirația abdominală și meditația în picioare.

În acest program, unul sau mai multe modele dinamice sunt alese ca constante care trebuie exersate în fiecare sesiune, pentru a sublinia nevoi sau obiective specifice. În acest exemplu, modelele 3 și 7 (Munții Împingeți și Moara Mare de Vânt) sunt selectate ca constante deoarece studentul, fiind un artist marțial, dorește să dezvolte forța internă în brațe și mâini. Un elev cu probleme sexuale poate dori să aleagă modelele 4 și 8 (Carrying the Moon și Hula-Hoop) ca constante.

Mișcarea Chi Auto-Manifestată nu este inclusă în practica zilnică. Acest lucru este pentru a oferi mai mult timp pentru dezvoltarea forței interne în brațe și mâini. Cu toate acestea, Mișcarea Chi Auto-Manifestată este efectuată în mod regulat o dată la câteva zile, pentru a curăța leziunile insidioase, precum și pentru a menține practica tehnicii.

Programul 4: Selecție pentru Mișcarea Chi Auto-Manifestată

Trei modele dinamice» 8 minute

Mișcare auto-manifestată Chi 12 minute Respirație abdominală 5 minute

Meditație în picioare 5 minute

Câteva combinații bune pentru a genera mișcarea auto-manifestată de chi (sau fluxul de chi indus) sunt următoarele:

Modele 1, 3, 4

Modele 5, 6,10

Modele 3, 4, 7

Modele 7, 9,10

pentru debit general pentru debit circular pentru debit la brate pentru debit la picioare

Acest program pune accent pe mișcarea chi auto-manifestată și este util în special pentru cei care doresc să practice chi kung

pentru vindecarea bolilor generale sau specifice. Selectați trei modele adecvate din combinațiile sugerate sau alegeți propria combinație, pentru a induce tipul dorit de flux chi. Un elev cu dureri reumatice la picioare, de exemplu, poate practica mai des combinația modelelor 7, 9 și 10, dar ar trebui să încerce și alte combinații pentru varietate, precum și pentru echilibru. După ce te-ai bucurat de mișcarea auto-manifestată, exersează respirația abdominală pentru a crește nivelul de energie și meditația în picioare pentru a calma mintea.

Programul 5: Accent pe Dezvoltarea Chi

Un model constant și unul selectat 5 minute Respirație abdominală 20 minute

Meditație în picioare 5 minute

Secvență de modele dinamice:

Sesiunea 1

Sesiunea 2

Sesiunea 3

Sesiunea 4

Modele 1, 2

Modele 1, 3

Modele 1, 4

Modele 1, 5 ... etc

În timp ce Programul 4 pune accent pe circulația chi, cu scopul său principal de flux armonios de chi, acest program pune accent pe dezvoltarea chi, cu scopul principal de a crește nivelul de energie al practicianului. Prin urmare, acest program este mai potrivit pentru nivelul intermediar, unde studentul este relativ lipsit de boală, iar obiectivele pregătirii sunt mai înclinate spre vitalitate și forță

internă. (La nivelul începătorilor, este mai bine să subliniem tiparele care încurajează mai mult fluxul de chi.) Când elevul este mai avansat, el poate folosi meditația șezând în loc de meditația în picioare; pozitia lotusului este deosebit de benefica.

În exercițiul preliminar de dinamică, Modelul 1, Lifting the Sky, este ales ca constantă deoarece este o introducere excelentă. Desigur, alți studenți, din diverse motive, pot prefera alte tipare ca constante. Deoarece scopul principal aici este dezvoltarea energiei, nu este necesar să efectuați Mișcarea Chi Auto-Manifestată. Într-adevăr, ar trebui să vă păstrați destul de calm după practicarea exercițiilor dinamice. Cu toate acestea, din când în când este util să includeți Mișcarea Chi Auto-Manifestată în acest program zilnic.

Programe pentru nevoi speciale

Pe lângă programele zilnice sugerate mai sus, următoarele sunt programe ad-hoc pentru nevoi imediate. Acestea ar trebui să fie efectuate timp de aproximativ zece minute fiecare, iar odată ce nevoile sunt îndeplinite, programele nu trebuie repetate.

Programul 6: Energizant

Carusele   5 minute

Meditație simplificată în șezut   5 minute

Să presupunem că vă simțiți obosit la birou, dar trebuie să întâlniți un vizitator important în cincisprezece minute. Nu vrei doar să arăți proaspăt, ci trebuie să fii atent mental pentru a gestiona o întâlnire semnificativă.

Efectuați Merry-Go-Round de aproximativ trei ori pe fiecare parte. Simțiți energia vitală răspândindu-se de la punctul vital de ming men (poarta vieții) din centrul spatelui taliei pe tot corpul. Apoi efectuați meditația simplificată în șezut timp de cinci minute uitând de totul și bucurându-vă de liniște. Puteți, dacă preferați, să vă întindeți confortabil pe o canapea, în loc să stați drept în timpul meditației. Vizitatorul tău va fi surprins de cât de calm și radiant ești.

Programul 7: Creșterea calmului și a încrederii

Respirație abdominală 5 minute

Meditație în picioare 5 minute

Dacă ar trebui să susțineți o discuție, o demonstrație sau orice spectacol public și vă simțiți destul de nervos, programul ad-hoc de mai sus vă poate ajuta să vă calmeze și să vă ofere încredere. Stai drept și relaxează-te. Zâmbește din inimă. Apoi efectuați respirația abdominală timp de aproximativ cinci minute. Deoarece felul tău de a respira are o relație directă cu temperamentul tău, acest lucru te va calma și, de asemenea, îți va oferi energie. Continuați cu meditația în

picioare pentru încă cinci minute, ceea ce vă va face să vă prospătați mental și să vă faceți alertă.

Programul 8: Digestie eficientă

Ridicarea cerului Moara mare de vânt Circulând genunchii

2 min

5 minute

3 min

Dacă tocmai ați mâncat o cină somptuoasă și vă simțiți somnolent și inconfortabil, sau trebuie să faceți niște exerciții viguroase, iar stomacul greu îngreunează acest lucru, puteți „slăbi stomacul” și puteți digera rapid mâncarea folosind acest program. Efectuați Lifting the Sky de câteva ori pentru a stimula fluxul general de chi și pentru a vă întinde corpul. Apoi executați Big Windmill, vizualizând chi-ul masându-vă stomacul pentru a digera mâncarea. Complet cu genunchi circulatori.

Programul 9: Alinarea durerii

Purtarea Lunii 5 minute

Mișcare auto-manifestată 5 minute

Dacă aveți dureri de spate sau dureri în interiorul corpului și medicamentele nu au fost de ajutor, următorul exercițiu chi kung este adesea eficient în ameliorarea durerii. Efectuați Carry the Moon timp de cinci minute. Acest lucru vă va slăbi mușchii spatelui și va genera fluxul de energie. Când corpul tău începe să se legene, bucură-te de mișcările chi-ului auto-manifestate, gândindu-te cu blândețe la energia ta vitală care elimină durerea.

Programul 10: Normalizarea respirației

Ridicarea cerului 3 minute

Respirație abdominală 7 minute

Folosiți aceste exerciții dacă, după ce ați alergat pe o anumită distanță, ați jucat un joc viguros sau ați terminat un exercițiu obositor, gâfâiți și inima vă bate repede și doriți să reveniți rapid la o respirație normală. Efectuați Lifting the Sky de câteva ori pentru a vă regla respirația și pentru a vă armoniza fluxul de chi. Apoi efectuați Respirația abdominală, care vă va face respirația lentă, profundă și blândă și vă va reumple energia.

Câteva întrebări și răspunsuri comune

❖ O carte bună de chi kung este foarte utilă; poate oferi adesea informații care nu se găsesc la cursurile de chi kung.

Următoarele sunt răspunsuri la întrebările pe care elevii și alte persoane mi le-au adresat frecvent în mulți ani de predare a chi kung-ului. Ele sunt clasificate în grupuri convenabile și aranjate în funcție de nivelul de complexitate.

Cine poate practica Chi Kung?

Copiii pot practica chi'kung?

Da, orice persoană normală între șapte și șaptezeci poate practica eficient chi kung. Cei sub șapte și peste șaptezeci pot practica și chi kung, dar trebuie acordată o atenție deosebită, deoarece cei mai tineri sunt de obicei prea nerăbdători, iar cei mai mari prea lenți în învățare.

Pot femeile însărcinate să practice chi kung?

Da, dar adesea nu este recomandat. De fapt, practicarea corectă a chi kung-ului este bună atât pentru viitoarele mame, cât și pentru bebelușii lor. Cu toate acestea, există riscul ca, dacă practică greșit, fătul să fie afectat. De exemplu, dacă o femeie însărcinată își întinde brațele în sus prea puternic, ca în Lifting the Sky, poate avea un efect negativ asupra copilului. Cu toate acestea, dacă este competentă în chi kung, exercițiile de chi kung foarte blânde, respirația blândă și meditația sunt toate benefice. Experiența arată că studenții chi kung care vizualizează ușor în lor

Meditația că ar livra plăcut bables sănătoși, de fapt, așa a făcut-o.

Poate o femeie să practice chi kung în timpul menstruației?

Da. Dar dacă practica determină un flux excesiv, ceea ce este puțin probabil, este indicat să oprești practica pentru moment. Pentru cei a căror menstruație nu este obișnuită, chi kung-ul ajută adesea la reglarea acesteia, deoarece practica chi kung aduce echilibru hormonal.

Pot oamenii de diferite vârste și sex să practice același tip de chi kung?

În general, pot. Toate exercițiile de bază de chi kung descrise în această carte, de exemplu, sunt potrivite pentru orice bărbat sau femeie normală între șapte și șaptezeci. Cu toate acestea, tehnicile suplimentare de meditație pentru rezolvarea problemelor și pentru creativitate nu sunt potrivite pentru copii și nu sunt potrivite pentru cei care nu au atins o stare de spirit „stabilită”. Pe de altă parte, deoarece există o gamă largă de exerciții chi kung, este o idee bună să alegeți exerciții adecvate pentru diferite grupuri de vârstă și sex, în funcție de cerințele acestora.

Locuri de antrenament

Putem practica chi kung în interior?

Putem, dar în aer liber este de preferat, cu excepția cazului în care vremea este nefavorabilă sau când tipul de chi kung, cum ar fi meditația sau anumite tehnici care implică masajul organelor sexuale, necesită intimitate. Preluarea energiei cosmice (tradusă ca aer proaspăt pentru simplitate) este un aspect important al practicii chi kung. Practicarea într-un loc aglomerat, ca o cameră închisă, poate aduce mai mult rău decât beneficiu, deoarece practicantul primește și circulă aer viciat care poate fi otrăvitor pentru celulele corpului său.

Ce tipuri de locuri sunt bune pentru practica chi kung?

În grădina dumneavoastră sau într-un parc public, lângă un pârâu sau cascadă, pe un deal, cu fața la mare sau la cer liber.

Ce tipuri de locuri ar trebui să evităm când practicăm chi kung?

Locuri aglomerate și zgomotoase, în care aerul este viciat sau urât mirositoare, lângă o groapă de gunoi, la sau lângă un cimitir, lângă fabrici și trafic intens.

Timpurile de antrenament

Care este cel mai bun moment pentru a practica chi kung?

Cele mai bune două melodii sunt la sunnse și la miezul nopții. De asemenea, sunt favorabile orele cuprinse între șapte și nouă dimineața, între cinci și șapte seara și între nouă și unsprezece noaptea.

Există momente care nu sunt potrivite pentru practicarea chi kung-ului?

Nu practica chi kung la amiază, când vremea este foarte caldă, când sunt fulgere și tunete, când te afli într-un vehicul în mișcare sau când ești deranjat emoțional.

Alimentație și Igienă

Putem practica chi kung după o masă copioasă?

Este recomandabil să vă odihniți cel puțin 15 minute, de preferință o jumătate de oră, după o masă copioasă, înainte de a practica chi kung Meditația, totuși, este permisă după o masă copioasă. Dacă masa ta este ușoară, poți practica imediat chi kung. De asemenea, nu este recomandabil să practici chi kung cu stomacul gol. (Exercițiile de chi kung sugerate în Programul 9 din Capitolul 17 vor fi utile pentru „slăbirea” stomacului dacă trebuie să participați la activități viguroase după o masă copioasă.)

Putem face o baie după sau înainte de a practica chi kung?

Făcând o baie sau un duș după practica de chi kung vă va menține proaspăt, dar este recomandabil să așteptați aproximativ 15 minute înainte de a face acest lucru. Dacă vă grăbiți, un aranjament acceptabil este să vă uscați bine corpul și să vă plimbați vioi, dar pe îndelete.

pentru cel puțin 50 de pași înainte de baie sau duș. După baie sau duș, este indicat să așteptați aproximativ cinci minute înainte de a practica chi kung.

Un practicant de chi kung trebuie să se abțină de la orice fel de mâncare?

Nu. De fapt, un beneficiu remarcabil al chi kung-ului este acela de a permite practicantului să se bucure de orice fel de mâncare dorește să mănânce. Vești bune pentru cei care iubesc prăjiturile și ciocolata la fel de mult ca forma lor!

Un instructor de chi kung mi-a spus că este foarte important să mă abțin de la alimente precum legume sărate, ridichi și fructe acre. Care este comentariul tau?

El trebuie să aibă motive întemeiate să dea acel sfat, iar dacă exersezi tipul lui de chi kung, trebuie să-i urmezi sfatul. Dar dacă practicați tipul meu de chi kung, Shaolin Cosmos Chi Kung, nu este necesar să vă abțineți de la aceste tipuri de alimente, cu excepția cazului în care, desigur, aveți alte motive să faceți acest lucru, cum ar fi să fiți alergie la alimente sau să suferiți de un boală care îi reacționează nefavorabil. O astfel de mâncare produce de fapt tipuri de energie în corp care împiedică fluxul de energie lină, dar o persoană normală, fără antrenament chi kung, poate curăța această energie negativă în mod natural. Când practicați chi kung, această funcție de curățare este îmbunătățită. Prin urmare, consider că nu este necesar să-i rețin pe elevi de la alimentele pe care le-ar putea mânca cu ușurință înainte.

Alimente sau medicamente suplimentare

Este necesar să se suplimenteze antrenamentul chi kung cu toni sau medicamente?

Nu. Chi kung este cel mai bun tonic și cel mai bun medicament. O zicală chineză spune așa: „Hrănirea cu medicamente este mai mică decât hrănirea cu mâncare; hrănirea cu mâncare este inferioară hrănirii cu chi'. Hrănirea sau terapia chi kung este, de asemenea, cea mai naturală. Filosofia medicală chineză explică că atunci când o persoană ia medicamente pentru a vindeca o boală sau mâncare bună pentru a se întări, medicamentul și alimentele produc energie pentru

vindecare și întărire. Când absorbim energia cosmică în antrenamentul chi kung, energia se vindecă și se întărește direct, fără a fi nevoie

să treacă prin procesele de digestie și absorbție, producând puține sau deloc deșeuri.

Bem un amestec cald de ghimbir de fiecare dată când practicăm chi kung și produce mult ofchi. Este acest lucru necesar în tipul tău de chi kung?

Nu. Ghimbirul produce energie bună, care încurajează fluxul lin al energiei. Este folosit uneori în medicina chineză. Cu toate acestea, în școala noastră de chi kung, preferăm să folosim energia cosmică.

Amestecarea diferitelor tipuri de Chi Kung

Am practicat un alt stil de chi kung. Pot să-l amestec cu stilul tău?

Da, iar stilurile de amestecare vor avea mari avantaje, deoarece ambele tipuri de chi kung se vor beneficia reciproc. Datorită experienței tale chi kung, vei progresa mai repede decât alți studenți; iar când vei executa stilul tău anterior de chi kung vei atinge un nivel mai înalt decât înainte.

Instructorul meu a spus că tipul nostru de chi kung nu poate fi amestecat cu alte tipuri. Sunteți de acord?

Nu sunt de acord. Unele tehnici speciale de chi kung pot intra în conflict cu alte tehnici speciale dacă obiectivele lor sunt opuse. De exemplu, unele tehnici concentrează energia în partea de jos a dan tianului (câmpul energetic) în apropierea organelor sexuale pentru a îmbunătăți performanța sexuală, în timp ce altele concentrează energia în partea de sus a dan tianului, la coroana capului, pentru dezvoltarea mentală sau spirituală. Dacă practicați aceste tehnici diferite în aceeași perioadă, efectele lor se pot anula reciproc. Acestea sunt tehnici chi kung, nu tipuri de chi kung. Un tip chi kung are de obicei multe tehnici. Tipul tău chi kung, după părerea mea, nu se ciocnește cu al meu, nici cu alte tipuri. Poate din cauza diferențelor de politică, mai degrabă decât din cauza tipului de chi kung

în sine, că instructorul tău ți-a cerut să nu te amesteci cu alte tipuri de chi kung.

Dispersând Chi

În acest tip de chi kung, trebuie să „dispersez” chi înainte de a-mi termina practica. Observ că acest lucru nu se face la tipul tău. De ce există această diferență?

Diferite tipuri de chi kung au metode diferite de antrenament. Uneori, diferiți instructori care predau același tip de chi kung pot folosi abordări diferite. Dacă exersezi tipul tău de chi kung, trebuie să urmezi metodele predate de instructorul tău.

În Shaolin Cosmos Chi Kung, noi nu „dispersăm” chi. De fapt, ne propunem să dezvoltăm mai mult chi; împrăștierea lui ar fi o risipă. În ceea ce privește motivul pentru care trebuie să împrăștiați chi în

tipul tău de chi kung, trebuie să-l întrebi pe maestrul tău, pentru că el va fi persoana cea mai potrivită pentru a răspunde la această întrebare. Cu toate acestea, deoarece atât de mulți oameni mi-au pus această întrebare, voi încerca să răspund, dar trebuie să subliniez că răspunsul este părerea mea și poate să nu fie corect.

În chi kung-ul tău lași chi să curgă la nivelul pielii corpului tău, ceea ce te face adesea să te miști sau să vibrezi involuntar. Acest lucru are un efect bun pentru sănătate și acesta pare să fie scopul principal în această etapă. Nu ai scopul de a dezvolta chi și nici de a controla fluxul de chi, care sunt stadii mai avansate în chi kung-ul tău. Henee, trebuie să dispersi acest chi la terminarea practicii, altfel s-ar putea să curgă în corpul tău și, pentru că nu știi cum să-l controlezi, poate provoca răni grave. Dispersarea chi, în această etapă, este, prin urmare, o modalitate foarte bună de a preveni o posibilă rănire. Dezavantajul, însă, este că nu poți acumula chi și, prin urmare, nu poți trece la stadii avansate chiar dacă exersezi mult timp.

S-ar putea ca maestrul tău să fi menționat de multe ori că cei care doresc să treacă la stadii avansate trebuie să învețe de la el personal sau cel puțin de la discipolii săi aleși. Nu trebuie să înțelegeți greșit acest lucru ca pe o mișcare egoistă. Acest aranjament este necesar deoarece chi kung avansat, care are nevoie de supraveghere personală pentru a preveni deviația, nu poate fi predat în masă în același mod în care chi kung-ul fliat este predat începătorilor. Sunt

aiways pro și contra în toate. Deși dispersarea chi-ului va limita elevii la stadiul elementar, nu se poate nega că tipul tău de chi kung a adus beneficii unui număr extraordinar de mare de oameni, o realizare care poate nu ar fi fost posibilă dacă acestor oameni nu li s-ar fi oferit o protecție împotriva devierea prin dispersarea chi. Prin urmare, maestrul tău are un motiv foarte bun să le ceară elevilor de la nivelul începătorilor să disperseze chi.

Respirația corectă

Este importantă respirația corectă în chi kung?

Este. Respirația greșită în chi kung avansat poate provoca vătămări grave.

Ne exersăm chi kung-ul într-un grup mare, cu un magnetofon care oferă muzică de fundal și instrucțiuni despre când să inspirăm și să expirăm. Problema este că, după un timp, mișcările noastre s-ar putea să nu se sincronizeze cu instrucțiunile difuzate, cu rezultatul că, în timp ce urmăm instrucțiunile, este posibil să inspirăm când ar trebui să expirăm. Cum ai reușit să depășești această problemă?

Pot sugera trei moduri de a depăși această problemă. Unu, respiră natural, ignorând instrucțiunile dacă nu ești sigur. Doi, expiră ori de câte ori te întinzi, intră oricând te retragi; afară ori de câte ori faci efort, în oricând te relaxezi. Trei, urmați instrucțiunile pe tot parcursul, fără să vă faceți griji dacă mișcările dvs. se sincronizează

într-adevăr cu muzica difuzată. Cu excepția cazului în care practicați tehnici speciale în care respirația corectă este crucială, în general, nu contează foarte mult dacă inspirați sau expirați în orice moment exact, atâta timp cât respirați ritmic. De obicei, atunci când chi kung-ul este practicat public în grupuri mari, nivelul de chi vizat nu este foarte ridicat; chi kung avansat are nevoie de supraveghere personală. (Acest lucru nu înseamnă că chi kung-ul de grup nu este bun. Într-adevăr, chi kung-ul practicat în masă a beneficiat multor oameni.) Henee, chiar dacă ați făcut greșeli în respirație, efectele secundare vor fi ușoare și, de obicei, pot fi remediate în procesul practicii tale chi kung.

Tai Chi Chuan (Taijiquan)

Este chi kung la fel cu Tai Chi Chuan (Taijiquan)?

Sunt diferite. Practic, Tai Chi Chuan este o artă marțială, deși majoritatea oamenilor o practică în prezent exclusiv pentru sănătate. Chi kung este în principiu pentru sănătate, deși mulți oameni îl aplică pentru artele marțiale, performanța mentală și dezvoltarea spirituală. Dacă vrei să atingi niveluri avansate în Tai Chi Chuan, fie pentru luptă, fie pentru sănătate, trebuie să practici chi kung, deoarece fără antrenament adecvat chi este imposibil să dezvolți forța internă care conferă Tai Chi Chuan excelența sa combativă, precum și beneficiile sale pentru sănătate.

Sex

Trebuie să se abțină de la sex pentru a practica chi kung?

Nu. De fapt, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, practicarea chi kung-ului va spori performanța și plăcerea sexuală; dar nu trebuie să folosești acest bonus în mod licent.

A face sex afectează nivelul de chi al unei persoane?

Da. Din acest motiv, în trecut, studenții serioși de chi kung s-au abținut de la sex în primele 100 de zile ale antrenamentului de chi kung, astfel încât să construiască o perlă de energie ca bază pentru practica ulterioară. După această perioadă și-au continuat viața sexuală normală. În trecut, practicarea chi kung-ului era o oportunitate rară, așa că mulți studenți erau pregătiți să facă acest sacrificiu inițial. Dar în zilele noastre, simt că acest sacrificiu nu este necesar, pentru că nu numai că chi kung-ul este ușor disponibil acum, dar nici studenții nu au așteptări atât de mari cu privire la realizările lor în chi kung precum au făcut-o în trecut. A face sex în primele 100 de zile va încetini cu siguranță progresul, dar nevoile moderne sunt de așa natură încât este mai practic pentru majoritatea oamenilor să-și continue viața sexuală normală și să atingă baza de chi în 200 sau chiar 300 de zile, decât să se abțină și să realizeze asta in 100 de zile.

Putem face sex imediat după practica de chi kung?

Vă rog să nu o faceți, pentru că asta va elimina mult chi. Este indicat să așteptați o oră, sau cel puțin o jumătate de oră dacă nu puteți aștepta atât de mult. Pe de altă parte, se recomandă efectuarea de chi kung după sex, deoarece aceasta va ajuta la refacerea energiei.

Păstrând Mintea Stili

Dacă îți este foarte greu să-ți ții mintea neclintită sau goală. Imi poti da un sfat?

Tuturor persoanelor neinstruite le este greu să-și țină mintea liniștită sau goală. Chinezii Henee se referă la gândurile constante ale minții neantrenate ca maimuțe și cai sălbatici. Dar mintea poate fi ținută neclintită și mulți oameni au făcut-o. Un principiu foarte util este „Lasă un gând să înlocuiască o sută de gânduri”. Este dificil să știi sute de gânduri care apar în minte; dar nu este atât de greu să concentrezi mintea asupra unui singur gând. Când reușim să menținem mintea pe un singur gând, este același lucru cu menținerea minții libere de toate celelalte gânduri. Atunci putem chiar să ținem departe acest singur gând, obținând astfel o minte goală. Acest singur gând poate fi un obiect constant, ca o piatră sau abdomenul tău; o rugăciune sau un vers fără sens; numărându-ți respirațiile în seturi de zece sau urmărindu-ți cu atenție mișcările chi kung-ului. Un sfat final: trebuie să depuneți timp și efort pentru a practica acest principiu înainte de a fi competent

Învățând dintr-o carte

Putem învăța chi kung dintr-o carte?

Pentru a răspunde în detaliu la această întrebare, trebuie să luăm în considerare trei factori: cititorul, cartea și tipul de chi kung.

Dacă cititorul este bine versat în chi kung, el va beneficia* mult de citirea unei cărți bune de chi kung. Nu va avea nicio dificultate în efectuarea exercițiilor descrise în carte. Un începător va avea multe dificultăți. Chiar dacă poate înțelege textul, s-ar putea să nu poată exersa corect exercițiile.

Dacă cartea este plină de concepte filozofice traduse literalmente! din chineză, poate fi dificil de înțeles pentru cititori. De exemplu, expresii precum „chi-ul de apă se combină cu chi-ul de foc pentru a produce chi real”, care este concis pentru cei inițiați, nu au sens pentru majoritatea cititorilor. Dar dacă cartea este bine scrisă, având în vedere înțelegerea ușoară a cititorilor, cititorii pot nu numai să obțină multe informații, ci și să urmeze exercițiile care sunt descrise și ilustrate sistematic. Expresia de mai sus devine semnificativă dacă este scrisă ca „energia din rinichi reacţionează cu energia din inimă pentru a produce energie vitală care susţine viaţa”.

Cunoștințele chi kung pot fi transmise cu ușurință într-o carte bună, dar tehnicile chi kung, chiar și explicate clar, pot să nu fie urmate

corect de cititorii fără experiență în chi kung. Chiar și o simplă mișcare, cum ar fi ridicarea unei mâini într-un anumit mod, de exemplu, nu poate fi descrisă cu ușurință în cuvinte. Prin urmare, pentru începătorii completi este indicat să învețe de la un instructor. Cu toate acestea, o carte bună de chi kung este foarte utilă; poate furniza adesea informații care nu se găsesc în mod normal în cursurile formale de chi kung.

NOTE

Capitolul 1: Răsfățați-vă cu secretele maeștrilor antici

1 Lin Hou Sheng și Lok Pei Yi, Three Hundred Questions on Qigong, Guangdong Science and Technology Publishing House, 1983, p. 38^42. In chineza.

2 Li Shou Kang, Qigong Therapy and Health, Te Li Books, Hong Kong, 1974, p. 17. În chineză.

3 Ibid, p. 24

4 Ibid, p. 27-8

Capitolul 9: Bea o băutură de energie cosmică

1 McAleer, Neil, The Cosmic Mind-Boggling Book, Warner Books, New York, 1982, p. xii

Capitolul 10: Liniștea bucuriei și pacea interioară

1 Lao Tzu, Tao Te Ching, [Clasicul taoismului], capitolul 25. Preluat din textul antic pentru distribuire gratuită de către Divine Heaven Society, Taiwan. In chineza.

2 Hui Neng, Sutra Platformei, Secțiunea 53. În chineză.

3 The Upanishads, selectat și tradus de Swami Prabhavananda și Frederick Manchester, Mentor Books, New York, 1975, p. 13

4 James, William, The Varieties of Religious Experience, Mentor Books, New York, 1958, p. 313

5 Citat în: Najib Ullah, Literatura islamică, Washington Square Press Ine, New York, 1963, p. 159

6 Citat în: Valiuddin, Dr Mir, Contemplative Disciplines in Sufìsm, East-West Publications, Londra, 1980, p. 160

7 K. Sri Dhammananda, Meditation: The Only Way, Buddhist Missionary

Society, Kuala Lumpur, 1987, p. 33

8 Scott Rogo, D, Our Psychic Potentials, Prentice Hall Press, New York, 1984, p. 83

Capitolul 12: Faceți cunoștință cu maeștrii și cunoaște-le artele

1 Introducere în Waitankung, Compania Chinei de Televiziune, Taipei, Taiwan, 1981. În chineză. (Această broșură este un raport al interviului de televiziune taiwanez cu Sifu Zhang și al transmisiunilor zilnice ulterioare ale exercițiilor sale Waitankung din 1980.)

2 Aceasta înseamnă „energie care este deja în noi”.

3 Aceasta se referă la perla de energie acumulată în câmpul energetic abdominal.

4 Aceasta este terminologia tipică taoistă chi kung. Înseamnă că circulația îmbunătățită a sângelui și a altor fluide îmbunătățește corpul nostru fizic. (Lichidul generează esență.) Un corp fizic îmbunătățit îmbunătățește sănătatea și vitalitatea. (Esența generează energie.) Sănătatea și vitalitatea mai bune promovează creșterea mentală și spirituală. (Energia generează spirit.)

5 Ele se referă la următoarele câmpuri energetice: baihui (la coroana capului), qihai (3in. sub buric) și huiying (lângă anus). În chineză, câmpurile energetice sunt numite dan tian.

6 În textul original, Sifu Zhang a dat termeni taoişti pentru aceste „palate”, cum ar fi „palatul danyuan al rinichilor”, „palatul zhuling al intestinelor”, „palatul lantai al ficatului” etc. Pentru a evita confuzia, acestea termenii sunt lăsați afară în traducere; acest lucru nu afectează sensul pasajului. În filosofia taoistă, „palatul” este locul în care se află spiritul orgii.

7 Introducere în Waitankung, p. 6

8 Li Zhi Yong, History of Chinese Qigong, Science and Technology Publications, Henan, 1988, p. 423. În chineză.

9 Ibid, p. 425

10 În termeni occidentali, aceasta poate fi tradusă prin „Dacă o persoană este aptă din punct de vedere fizic (esență), fiziologic (energie) și psihologic (spirit), este sănătoasă”.

11 Lin Hou Sheng și Gu Qun, Taiji Qigong Eighteen Steps, Editura Colegiului Medical și Farmacologic din China, Shanghai, 1987, PP 2-5

12 Ibid, pp. 9-11

13 Un discipol din camera interioară este un discipol special căruia maestrul îi transmite aspecte avansate, adesea secrete, ale artei.

14 În chi kung-ul avansat, un maestru poate, de exemplu, să transmită impulsurile chi în apă pentru ca pacientul să le bea sau pe îmbrăcăminte pe care pacientul le poate purta, pentru a vindeca o boală sau în alte scopuri benefice. O analogie din știința modernă este transmiterea impulsurilor electronice pe o dischetă, astfel încât

înregistrările audio sau vizuale pot fi reproduse.

15 Dacă acești termeni sună ciudat, este din cauza diferențelor culturale și lingvistice dintre chineză și engleză. În limba chineză, termenii sunt atât de semnificativi, cât și poetici.

16 În filosofia medicală chineză rinichiul este responsabil de vitalitate, în special de vitalitatea sexuală.

17 Scrisoare personală de la Sifu Chin Chee Ching, 1993

18 Ou Bao Xiang, editat de Chm Chee Ching, Damo Qigong Therapy and Health, [Manual de antrenament Damo Qigong], p. 18. În chineză.

19 Sifu Yap înseamnă că pacientul se mișcă „involuntar” ca urmare a fluxului său de chi intern îmbunătățit - ca mișcările auto-manifestate în fluxul de chi indus.

20 Aceasta este similară cu demonstrația lui Sifu Ou Bao Xiang descrisă mai sus.

21 Scrisoare personală a lui Sifu Yap Soon Yeong, din 18 martie 1993

Capitolul 14: Spune la revedere stresului

1 Restak, Richard, MD, The Brain, Bantam Books, Toronto, 1984, p. 184.

2 Dong Jiang Hua și Ma Ming Ren, Practicai Chinese Psychology, Editura Beijing, 1987, pp. 127-8. In chineza,

3 Ibid, pp. 127-172

4 Citat în Zhou Chang Fa (et al), Stories of Psychiatrie Treatment in Ancient China, Jiangsn Science and Technology Publications, 1987, pp. 42-4. In chineza.

5 Ibid, pp. 53-4

6 Wang Ji Sheng, Psihologia qigongului chinezesc, Editura de Științe Sociale din China, 1989, p. 6. În chineză.

7 Ibid, pp. 14-15

8 Ibid, pp. 16-24

Capitolul 15: Energie și rezistență pentru campioni

1 Xie Huan Zhang, Scientific Basis for Qigong, University of Science and Technology Publications, Beijing, 1988, p. 242. În chineză.

2 Bei Jia Te et al, „Application of Qigong to Promote Standards of Sports”, în Qigong Magazine, Voi. 3, nr. 1, Jijiang Science and Technology Publications, 1982, p.32. In chineza.

3 Ibid, pp. 32-3

4 Xie Huan Zhang, Baza științifică a Qigongului, p. 247

5 Ibid, p. 241

NOTE 177

Capitolul 16: Întinderea spre Remarcabil și Divin

1 Experiențe mistice ale sfinților medievali. Citat în: Johnson, Julian, The

Calea Maeștrilor, Radha Soami Satsang Beas, Punjab, 1988, p. 332

2 Efeseni 4:6

3 Valiuddin, Dr Mir, Discipline contemplative în sufism, East-West Publications, Londra, 1980, p. 114

4 Ibid, p. 115

GLOSAR

Respirația abdominală O tehnică de respirație chi kung prin care practicantul preia energia cosmică și o stochează în câmpul său energetic abdominal.

câmp energetic abdominal Un termen chi kung care se referă la un spațiu de aproximativ doi sau trei inci sub buric, unde un practicant își concentrează energia vitală. Vezi și „dan tian”.

alaya consciousness Un termen budist care se referă la conștiința colectivă a unei clase de ființe, care a fost formulată de-a lungul mileniilor și care afectează modul în care acea clasă de ființe percepe realitatea. De exemplu, deoarece oamenii și bacteriile au conștiință alaya diferită, un om și o bacterie vor percepe același fenomen diferit.

baihui Un punct vital la coroana capului. Baihui în chineză înseamnă literal „întâlnirea a sute de meridiane”.

Big Universe Un exercițiu avansat de chi kung prin care energia vitală este făcută să curgă prin toate cele douăsprezece meridiane primare din corp, și anume meridianele plămânului, colonului, stomacului, splinei, inimii, intestinului, vezicii urinare, rinichilor, pericardului, încălzitorului triplu, gali vezica urinara si ficat. Este cunoscut și sub numele de Fluxul Macrocosmic.

Budismul Chan Termen chinezesc pentru budismul Zen, școala de budism inițiată de Bodhidharma la Mănăstirea Shaolin și răspândită mai târziu în Vietnam, Coreea, Japonia și alte părți ale lumii.

stare mentală chi kung O stare mentală crescută (sau adâncită) în practica chi kung prin care practicantul nu este deranjat de stimulii

externi. Este similar cu nivelul alfa al minții din terminologia occidentală. În termeni clasici de chi kung este cunoscut ca „ru jing” sau „intră în tăcere”.

energie cosmică Energia existentă liber în cosmos și este cunoscută sub numele de „tian chi” în chineză. Este mai mult decât aer.

dan fian Un termen chi kung în chineză care înseamnă câmp de elixir sau câmp energetic. Este un spațiu din corpul său în care un practicant se concentrează și își acumulează energia vitală. Pot exista multe dan tian în corp, cum ar fi la coroana capului, plexul solar și centrul palmelor, dar dacă termenul este folosit într-un mod necalificat se referă de obicei la câmpul energetic abdominal,

chi kung dinamic Un gen de exerciții de chi kung în care mișcările corporale sunt evidente, spre deosebire de chi kung-ul liniştit în care practicantul rămâne într-o poziție relativ staționară.

câmp energetic Vă rugăm să vedeți dan tian. punct de energie Vă rugăm să vedeți punctul vital.

cinci procese elementare Un concept filo-sofic fundamental chinez, cunoscut sub numele de „wu xing”, care susține că nenumăratele procese din univers pot fi clasificate în cinci arhetipuri simbolizate de procesele metalului, apei, lemnului, focului și pământului. De obicei, este interpretat greșit ca cinci elemente.

Dinastia Han 207 până la 220 d.Hr. Aceasta a fost epoca de aur a științei chineze. China este formată din multe rase și limbi; ceea ce este denumit în general rasa chineză este de fapt rasa Han, diferită de alte rase minoritare din China, cum ar fi manciurienii și tibetanii; ceea ce este denumit în general limba chineză este limba Han.

hard chi kung Artă marțială chi kung în care forța internă și uneori condiționarea hard externă sunt adesea folosite în antrenamentul său. Exemplele includ Golden Bell, Iron Shirt și Iron Palm.

inimă În chineză, termenul inimă se referă adesea la ceea ce occidentalii ar cali „minte”.

huiyin Un punct vital situat între organul sexual și anus. Huiyin în chineză înseamnă literal „întâlnirea a doi yin”. discipol din camera interioară Discipol selectat special de un maestru pentru pregătire avansată, adesea secretă.

meditație Un antrenament al minții pentru a atinge diferite niveluri de conștiință. De asemenea, se referă la un gen de exerciții chi kung care subliniază acest antrenament.

meridian Calea fluxului de energie în organism, cunoscută sub numele de „mai” în chineză. Există două seturi de meridiane: cele douăsprezece meridiane primare care curg prin organele interne, și anume meridianele plămânului, colonului, stomacului, splinei,

inima, intestinul, vezica urinara, rinichiul, pericardul, incalzitorul triplu, vezica gali si ficatul; și cele opt meridiane secundare sau minunate care nu curg prin niciun organ, și anume ren mai, du mai, chong mai, dai mai, yin qiao, yang qiao, yin wei și yang weo.

ming men Un punct vital din spatele corpului, opus buricului. În chineză ming men înseamnă literal „poarta vieții”.

muraqaba Un termen musulman care se referă la o stare de spirit sporită, sau adâncită, în care devotul ajunge la o unire cu Dumnezeu.

naohu Un punct vital din spatele capului unde coloana vertebrală intră în craniu. În chineză naohu înseamnă „casa creierului”.

orison Un termen creștin care se referă la o stare de spirit sporită, sau adâncită, prin care devotul îl experimentează pe Dumnezeu.

qigong Ortografia chineză romanizată pentru „chi kung”. Pronunția lui „qigong” și „chi kung” este aceeași.

chi kung liniştit Un gen de exerciţii chi kung în care există mişcări externe mici sau deloc, deoarece accentul este pus pe fluxul energetic intern şi vizualizarea. Vezi și chi kung dinamic.

flux chi auto-indus Vă rugăm să vedeți mișcarea chi auto-manifestată.

mișcare auto-manifestată de chi Un gen de exerciții de chi kung prin care practicantul se poate mișca fără voluție. Se mai numește și flux de chi auto-indus.

Shaolin Kungfu Cea mai practicată formă de kung fu din lume astăzi. A fost dezvoltat inițial în Mănăstirea Shaolin din China și s-a ramificat în numeroase stiluri.

Sifu Un termen chinezesc care înseamnă „stăpân”. Sifu este pronunția cantoneză, în chineză standard (sau mandarină), se pronunță ca „shifu”.

Meditație în șezut Un exercițiu de meditație prin care practicantul stă cu picioarele încrucișate într-o poziție de lotus sau în poziție verticală pe un scaun în timp ce meditează.

Micul Univers Un exercițiu avansat de chi kung prin care energia este făcută să curgă continuu în jurul corpului prin ren mai și du mai. Se mai numește și Fluxul Microcosmic.

Dinastia Song Pronunțată și scrisă și ca Dinastia Sung, între 960 și 1279 î.Hr., când artele chinezești de fabricare a mătăsii, sculptura în jad

iar ceramica a atins apogeul.

Meditație în picioare Un exercițiu de meditație prin care practicantul stă în picioare în timp ce meditează.

Tai Chi Chuan Vă rugăm să vedeți Taijiquan.

Taiji Eighteen Steps Chi Kung O formă modernă de chi kung dezvoltată în China continentală și este practicată popular în afara Chinei. Nu este același lucru cu Taijiquan (Tai Chi Chuan) sau Taiji Chi Kung.

Taijiquan O formă majoră de kung fu care pune accent pe antrenamentul intern sau chi sau energie. Majoritatea oamenilor de astăzi practică însă Taijiquan în scopuri de sănătate, neglijând adesea aspectul său combativ. Se mai scrie și Tai Chi Chuan.

Dinastia Tang 618-906, Epoca de aur a artei și culturii chineze. Astăzi, mulți chinezi, în special chinezi de peste mări, se referă la ei înșiși ca poporul Tang, iar limba chineză (sau Han) ca limba Tang.

Minte universală Vă rugăm să vedeți Yi Xin.

energie vitală Energia din interiorul corpului nostru responsabilă de menținerea noastră în viață. Se numește „zhen chi" în chineză.

punct vital Punct de pe suprafața corpului unde poate fi accesată energia vitală din interiorul corpului. Se mai numește și punct de energie sau punct de acu.

void Un termen budist și taoist care se referă la Realitatea Supremă sau Adevărul Ultim care este nediferențiat, dincolo de dualism și lipsit de fenomene.

Waitankung O formă de chi kung dezvoltată pentru prima dată în Taiwan și este populară în afara Chinei continentale.

Yi Xin Un termen budist în chineză care înseamnă o singură minte" sau „minte universală". „Unul", aici se referă la „unul și numai"; înseamnă realitatea supremă, sau ceea ce unii oameni l-ar fi numit pe Dumnezeu.

yin yang Un concept filozofic chinezesc fundamental care stipulează că fiecare obiect, proces sau idee din univers are două aspecte opuse, dar complementare, simbolizate ca yin și yang.

Budism Zen O școală majoră a budismului care pledează pentru obținerea iluminării într-o clipă. Abordarea sa principală este meditația. Vezi și Budismul Chan.

Dinastia Zhou Scrisă și ca Dinastia Chou, 1030 până la 480 ʙce și cunoscută ca epoca clasică a Chinei, perioadă în care s-au înființat școlile majore de filozofie chineză, cum ar fi taoismul și confucianismul.

LITTURĂ A MULTE

În limba engleză

Anderson, Watt, Secrete deschise: un ghid occidental pentru budismul tibetan, Viking Press, New York, 1979

Bahm, Archie, J Yoga Sutra of Paranjali, Arnold Heinemann Publishers, New Delhi, 1978

Blofeld, John, Taoism: the Quest for Immortality, Unwin Paperbacks, Londra, 1979

Capra, Fritjof, The Tao of Physics, Bantam Books, Toronto, 1984.

Davidson John, Sutle Energy, CW Daniel Company, Saffron Walden, 1987

Dharmmananda, K Sri, Meditația: Singura cale, Societatea Misionară Budistă, Kuala Lumpar, 1987

Dupra, Louis, The Deeper Life: An Introduction tio Christian Mysticism, Crossroad Publishing Company, New York, 1981

Eliade, Mircea, Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy, traducere de Willard R Trask, Arkana, Londra, 1989

Goleman, Daniel, The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Expérience, Jeremy Tarcher, Los Angeles, 1988

Idries Shah, The Way of the Sufi, EP Dutton, New York, 1970

Inglis, Brian, Science and Parascience, Hodder și Stoughton, Londra, 1986

Jacka, Judy, Frontierele terapiilor naturale,. Lotian Publishing Company, Melbourne, 1989,

James, William, The Varieties of Religious Expérience, Mentor Books, New York, 1958

Johnson, Julian, Calea maestrului, Radha Soami Satsand Béas, Punjab, 1988

Kenyon, Julian N, Medicina secolului XXI, Thorsons, Wellingborough, 1986

LeShan, Lawrence, Clairvoyant Reality, Turnstone Press, Wellingborough, 1982

McLeer, Neil, The Cosmic Mind-Boggling Book, Warner Books, New York, 1982

Najib Ullar, Literatura islamică, Washington Square Press Inc, New York, 1963

Morris Richard, Natura realității, McGraw Hill, New York, 1987

Palmer, Martin, Elementele taoismului, Element Books, Shaftesbury, 1991

Playfair, Guy Lyion, Medicină, minte și magie, Aquarian Press, Wellingborough, 1987

Restak, Richard, MD, The Brain, Bantam Books, Toronto, 1984

Roussea, Pierre, The Limits of Science, traducere editată de John Newell, Scientific Book Club, Londra, 1967

Rogo, D. Scott, Potențialul nostru psihic, Prentice Hall Press, New York, 1984

The Upanishads, selectat și tradus de Swami Prahavanda și Frederick Manchester, Mentor Books, New York, 1975

Sivananda, Swami, The Science of Pranayama, Divine Life Society, Tehri-Garhwal, Himalaya, 1987

Valiuddin, Dr Mir, Discipline contemplative în sufism, East-West Publications, Londra, 1980

Watson, Lyall, Dincolo de supranatural: O nouă istorie naturală a supranaturalului. Hodder și Stoughton, Londra, 1986

Weed, Joseph J, How You Can Predici the Future, Thomas & Co, Wellingborough, 1978

Wong Kiew Kit, Introducere în Saolin Kungfu, Paul Crompton, Londra, 1981, retipărit în 1994

Wong Kiew Kit, The Art of Chi Kung, Element Books, Shaftesbury, 1993

Kit Wong Kiew, Arta lui Shaolin Kungfu, Cărți elementare, Shaftesbury, 1966

Kit Wong Kiew, Cartea completă a Tai Chi Chuan, Cărți elementare, Shaftesbury, 1996

Yogananda, Paramahansa, Autobiografia unui yoghin, Editura Jacio, Bombay, 1985

Zukav, Gary, The Dancing Wu Li Masters: An Overview of the New Physics, Bantam Books, New York, 1989

In chineza

Bei Jia Te și alții, „Aplicarea Qigong-ului pentru promovarea standardelor sportive” în Qigong Magazine, Vol. 3, No 1, Jijiang Science and Technology Publications, 1982

Bha Vana, Practicai Buddhist Meditation for Beginners, Syarikat Dharma, Kuala Lumpur, 1981

Cheng Yi Shan, Gândirea antică chineză despre Qi, Publicațiile poporului Hupei, 1986

Chunwoji Juren, Secretele lui Shaolin Kungfu, Cărți Taiping, Hong Kong, 1983

Dong Jiang Hua și Ma Ming Ren, Practicai Chinese Psychology, Beijing Pubìishing House. Beijing, 1987

Hu Hai Chang și alții (eds), Colecția de rapoarte științifice Chi Kung. Editura Universității de Știință și Tehnologie, Beijing, 1989

Hui Neng, Sutra platformei, text antic

Introducere în Waitankung. Compania Chinas Telivision, Taipei, 1981

Lao Tzu, Tao Te Ching, text antic retipărit pentru distribuire gratuită de către Societatea Cerului Div ine, Taiwan, fără datare

Lian Yang Reclusul, Nemurirea taoistă și meditația zen, Editura Wuling, Taipei, 1988

Liu Zhi Xue (ed.), Colecții de material Shaolin, Publicații literare și culturale, Beijing, 1982

Li Wen Tao Introducere în Taiji Chi King, Editura Guang Qing, Kowloon. 1986

Li Ying Ang, Explicație picturală despre principiile Shaolin, retipărită din text antic, Unicom Press, Hong Kong, 1968

Li Zhi Yong, Istoria Qigongului chinezesc, publicații de știință și tehnologie, Henan, 1988

Li Shou Kang, Terapie și sănătate cu Qigong, Te Li Books, Hong Kong, 1974

Lin Hou Sheng și Gu Qun, Taiji Qigong Eignteen Steps, Editura Colegiului Medical și Farmacologic din China, Shanghai, 1987

Lin Hou Sheng și Lok Pei Yi, Three Hundred Questions on Qigong, Guandong Science and Technology Pubìishing House, Guangzhou, 1962

Liu Hua Yang, The Principies of Meditation in the Attainment of Sainthood, un text antic editat de Lian Yang the Recluse, Sunny Books, Taipei, 1988

Ou Bao Xiang și Chin Chee Ching, Terapie și sănătate cu Damo Qigong, Training, Manual de Damo Qigong, Singapore, 1992

Pei Xi Yong, (ed), Discurs despre VJudang Chi Kung, Sanlian Books, Shanghai, 1989

Qui Ling, (ed), Sélection of Ancient Chinese Chi Kung, Guangdon Science and Technology Publications, Guangzhou, 1988

Tao Bing Fu și Yang Wei He (eds), Fine Collections of Chi Kung Therapeutic Techniques, Editura People's Health, Beijing, 1980

Venerabil Sheng Yan, Experiența Zen, Dafeng Cultural Publications, Taipei, nedatat

Wang Ji Sheng, Psihologia Qugong-ului Chinezesc, Editura de Științe Sociale din China, 1989

Xie Huan Zhang, Baza științifică pentru Qigong, Publicațiile Universității de Știință și Tehnologie, Beijing, 1988

Xu Jing și alții, The Four Great Chi Kung Classics of China, Jijiang Classical Books Publishers, 1988

Zhang San Feng, Secretul antrenării elixirului intern în arta Taiji, păstrat de TaiyiShanren, retipărit din textul antic de Anhua Publications, Hong Kong, nedatat

Zhou Chang Fa și alții, Stories of Psychiatrie Treatment in Ancient China, Jiangsu Science and Technology Publications, 1987

ADRESE UTILE

Australia

Maestrul Seiina Griffin

Shaolin Wahnam Chi Kung și Taijiquan RSD Strathfieldsaye Road

Strathfieldsaye, Bendigo

Victoria 3551, Australia

Tel (61-54) 393257

Maestrul John Trevor

Shaolin Wahnam Chi Kung și Taijiquan

PO Box 2088

Murraybridge, SA 5253

Australia

Tel (61-8) 298 8659; (61-85) 321940

Europa

Maestrul Douglas Wiesenthal

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

Crta de Humera, 87, 3-B

Pozeulo de Alarcon

28224 Madrid, Spania.

Tel (34-1) 351 2115

Fax (34-1) 351 2Ì63

Maestrul Rafael Julian Palangues

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

Aptos Media Luna 4-2

12120 Lucena

Spania

Tel (34-64) 380200

Tel (34-64) 245153

Dr Riccardo Salvatore

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

PC Affranio Peixoto 2-101

1000 Lisabona, Portugalia

Tel (351-1) 847 8713

Fax (351-1) 847 8713

Maestrul Reimer Buerkner

Shaolin Wahnam Chi Kung

Strada Eichendorff 23

Dreieich, Germania

Tel (49-6103) 84451

Fax (49-6103)66919

Maestrul Thomas Milanovski

Școala Dragon Chan Qi Dao Kungfu

Linnestr 6, 60385 Frankfurt

Germania

Tel (49-69) 434389

Fax (49-69) 700891

Maestrul Kai Uwe Jettkandt

Budokan

Burgstrasse 47, 60389 Frankfurt

Germania

Tel (49-69) 453655

Fax (49-69) 768 2104

Maestrul Hugo Bonham

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

Ulmenstr 19, 82256 Fuestenfeldbruck

Germania

Tel (49-8141) 351518

Fax (49-8141) 351594

Maestrul Robert Burkhandt

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

Lessingstr 49, 85646, Anzing

Germania

Tel (49-8121) 1646

Fax (49-8121) 49615

Maestrul Sylvester Lohninger

Shaolin Wahnam Chi Kung

Rimi Dharma Dzong Tierra

Gutenstein, Austria

Tel (43-2634) 4174

Fax (43-2634) 4174

Asociația britanică de Tai Chi Chuan și Shaolin Kungfu

29 Linden Farm Drive ' -

Countesthorpe

Leicester, LE8 3SX

Regatul Unit

Uniunea Tai Chi Chuan din Marea Britanie

69 Grădinile Kilpatrick

Clarkston

Glasgow G76 7RF

Marea Britanie

Tel (44-374) 985411; (44-141) 6382946

Asociația Kungfu Templul Shaolin

PO Box 9920

3506 GX Utrecht

Olanda

Tel (31-30) 2624400 ·

Fax (31-30) 2620994

Malaezia și Singapore

Trusa maestrului Wong Kiew

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

81 Taman Intan B/5

08000 Sungai Petani, Kedah

Malaezia

Tel (60-4) 422 2353

Fax (60-4) 422 7812

Maestrul Chan Chee Kong

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

301 Bloc A, Mega Turn

Jalan Pond Air, în afara Jalan Ipoh

Kuala Lumpur, Malaezia

Tel (60-3) 444 2150; 010 211 6036

Maestrul Ng Kowi Beng

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

H & P Plastic Pte Ltd

Parcela 935 Lorong Makmur 13/1

Taman Makmur, Mk. Sg Seluang

Districtul Kulim, Malaezia

Tel (60-4) 484 1159

Fax (60-4) 484 1125

Maestrul Goh Kok Hin

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

86 Ernas River Road

08500 Kuala Muda City, Kedah

Malaezia

Tel (60-4) 437 4301

Maestrul Cheong Huat Seng

Shaolin Wahnam Chi Kung și Kungfu

22 Taman Mutiara

08000 Sungai Petani, Kedah

Malaezia

Tel (60-4) 421 0634

Maestrul Yong Peng Wah Shaolin Wahnam Chi Kung 181 Taman Kota Jaya
34700 Simpang, Taiping

Perak, Malaezia

Tel (60-5) 847 1431

Maestrul Yap Soon Yeong

Yap Qigong Terapie

1-B, Jalan Fetes

11200 Tanjung Bunga Penang, Malaezia Tel (60-4) 899 6728

Maestrul Chin Chee Ching

Shaolin Damo Chi Kung

Bloc 929,13-477 Tamping St 91 Singapore 520929

Tel (65) 782 9958

Fax (65) 787 3969

STATELE UNITE ALE AMERICII

Maestrul Richard Mooney Sarasota Shaolin Academy 4655 Flatbush Avenue

Sarasota, FL 34233-1920

STATELE UNITE ALE AMERICII

Dr. Paul Hannah, MD

Tai Chi Chuan, Baqua și Xingyiquan 2200 Grant Street, Suite 109

Gary, IN 46404, SUA

Tel (1-219) 944 9300

Fax (1-219) 944 8735

INDEX

Beneficiile artei chinezești Chi Kung sunt din ce în ce mai recunoscute pentru îmbunătățirea formei fizice a minții și a corpului, dezvoltarea vitalității pentru sport și sex și pentru a ajuta la vindecarea stresului, precum și a bolilor degenerative și cronice.

Acest ghid lucid, ușor de înțeles, realizat de kit-ul Grandmaster Wong Kiew, recunoscut la nivel internațional, arată cum putem beneficia cu toții de tehnicile de cultivare a energiei Chi Kung. Oferă un program de exerciții plăcut și plin de exerciții atât pentru începători, cât și pentru practicanți, pentru a îmbunătăți fizic. , bunăstarea mentală și spirituală. Ambalat cu ilustrații clare, include:

secvențe unice de planificare dinamică a exercițiilor fizice propriile tehnici ale programului de fitness pentru vindecarea bolilor Chi Kung pentru sport și arte marțiale

WONG Kiew KíT a practicat și predat arte Shaolin de mai bine de 30 de ani și are peste 2.000 de studenți. El este succesorul a patra generație al călugărului Jiang Nan de la Mănăstirea Shaolin și Marele Maestru al Institutului Shaolin Wahnam Kung Fu. Este autorul mai multor cărți, inclusiv Arta Chi Kung, Arta Shaolin Kong Fu și

Fíook complet al lui Tai. Chi Chuan.

„Aceasta este una dintre cele mai bune cărți despre Clû Kung pe care le-am citit. Kit Wong Kiew. a practicat și studiat Chi Kung de mai bine de 30 de ani, dar scrie într-un mod ușor de înțeles? Revista Holistic Health despre Arta Chi Kung

Design copertă: Slatter-Anderson

Sănătate/Arte marțiale

ELEMENT ISBN 1-85230 954-7 I II III 9 781852 309541111111 1111
Marea Britanie 8,99 GBP
SUA 12 95 USD
16,99 USD